



Écho du riirs

Volume 31 no 2 • Hiver 2023

Mot de la
présidente

2

Nos
régions

14

AGA 2023

24



Bonjour à vous toutes et tous membres du RIIRS,

Je tiens spécialement à vous remercier de votre grande participation à notre assemblée générale qui, pour nous, est assurément une motivation supplémentaire à travailler avec enthousiasme et dans l'objectif constant de toujours être l'organisme incontournable pour toutes les professionnelles en santé retraitées.

Un grand merci aussi pour vos suggestions et vos idées qui enrichissent notre réflexion dans nos décisions à prendre. Nous allons sous peu, entreprendre une réorganisation de notre rencontre annuelle

en vue de mieux répondre à vos attentes et vos besoins dans les limites que nous impose l'explosion des coûts de l'hébergement, de la restauration et des déplacements, pour réussir à maintenir notre grand rendez-vous annuel avec le même engouement.

Bien entendu, nous allons respecter notre plan d'action qui vous a été présenté par notre directrice générale. Nous avons beaucoup de travail à accomplir, mais soyez assurées qu'il se fera avec intérêt et enthousiasme.

Nous poursuivons notre année en mettant l'accent sur les priorités des régions pour faire en sorte qu'elles

demeurent très actives et attractives pour les nouvelles membres. Les régions sont cruciales pour l'avenir de notre organisme.

Bientôt, vous aurez dans vos régions des rassemblements pour souligner la période des Fêtes et consolider votre appartenance ainsi que l'engagement à votre organisation dans un climat festif. Permettez-moi de vous souhaiter à toutes et tous une très belle période de réjouissances pour Noël et le Jour de l'An.

Joyeuses Fêtes!
Andrée
Lamontagne,
Présidente



Quelques agendas 2024 encore disponibles

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



Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal: _____ No membre obligatoire: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

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

N. B. : Dans les textes de l'Écho du RIIRS, le féminin englobe le masculin.

Greetings to fellow RIIRS members,

I would like to express my sincere appreciation for your wonderful participation in our General Assembly. It motivates us even more to work enthusiastically to always be the indisputable organization for all retired health professionals.

A huge thank you also for your suggestions and ideas that enrich our decision-making discussions. Soon, we will be reorganizing our annual assembly in order to better meet your needs and expectations, taking

into account the ever-increasing costs of accommodations, restaurants, and travel. All this to be able to continue our great annual get-together with the same enthusiasm.

Of course, we will respect the action plan put forward by our director general. We have a lot of work to do, but rest assured that it will be done with interest and enthusiasm.

This year, we are continuing to focus on the priorities of the regions in order that they can remain active and attractive for new members. The

regions are crucial for the future of our organization.

Soon, you will be having get-togethers in your regions to celebrate the holidays and re-affirm your sense of belonging and involvement in your organization. Allow me to wish you all a most festive time for Christmas and New Year's.

Happy holidays!

Andrée Lamontagne,
President

Accédez à des tarifs d'assurance exclusifs



Optez pour l'assurance de groupe auto, habitation et entreprise dès aujourd'hui.

lapersonnelle.com/riirs
1 888 476-8737

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.



Bonjour à vous membres du RIIRS,

L'automne est déjà derrière nous, mais l'équipe du RIIRS travaille très fort pour vous. Nous avons accueilli une nouvelle employée en juin dans un nouveau poste de conseillère en communication et marketing. Pour atteindre les objectifs ambitieux que le RIIRS s'est donnés, nous nous devons d'ajouter une nouvelle ressource humaine dans ce domaine. Prévu au plan stratégique 2022-2026, ce poste nous permettra de poursuivre le plan d'action mis en place. Marie-Claude Bérubé s'est donc jointe à moi et Johanne Joly, agente administrative. Je tiens à les remercier toutes les deux pour le travail effectué pour l'organisation de l'Assemblée générale annuelle. La tenue d'un tel événement demande beaucoup de préparation et elles ont effectué un travail remarquable.

Vous avez participé en grand nombre à l'Assemblée générale annuelle provinciale qui s'est tenue à Lévis en septembre. Vous trouverez notre rapport annuel sur le site web du RIIRS. Un rapport exhaustif qui démontre tout le travail accompli au cours de la dernière année pour remplir notre mission. Les prochains mois s'avèreront tout aussi productifs dans la poursuite de notre planification stratégique. Nous prioriserons la production d'outils pour les régions que ce soit pour le conseil d'administration, la trésorerie, le recrutement, la relève, etc. Des formations seront aussi développées pour les membres des CA régionaux.

Une refonte complète de notre site web sera faite au cours des prochains mois, nous avons hâte de vous présenter le résultat final. Avec la loi 25 sur la protection des renseignements, nous avons dressé

un inventaire de tous les renseignements personnels que nous détenons ainsi qu'une analyse complète de leurs utilisations, des consentements, de la façon dont ils sont conservés et protégés, etc. Finalement, nous avons fait une politique sur la confidentialité et la protection des renseignements personnels. Nous pouvons dire que nous avons pris très au sérieux ce dossier.

Vous trouverez aussi des résultats au sondage sur les revenus de retraite et le cumul emploi-retraite fait en mars dernier. En terminant, je vous souhaite de passer un excellent temps des Fêtes, une bonne nouvelle année et surtout de la santé à profusion !

Cordialement,
Caroline Viviers,
Directrice
générale



Témoignage de sympathie

**À toutes nos membres affligées par le décès de ceux qu'elles ont aimés et qui étaient des nôtres.
Décès entre le 1^{er} mai et le 30 septembre 2023.**

Hélène Auger, Luc Bastien, Pierrette Bédard, Carole Bédard, Nicole Bernier, Chantal Bérubé, Andrée Bessette, Andrée M. Boily, Chantal Boivin, Raymonde Brabant, Lucie Brunet, Lucie Carrier, Denise Charbonneau, Pauline Choquette Bélanger, Michelle Corbeil-Paquet, Simone Couture, Lise Davignon, Thérèse Delisle, Jeannette Desjardins-Boucher, Suzanne Desrochers, Lucille Dionne, Jocelyne Dionne, Pauline Drapeau, Irène Fortin, Marie Frenette-Parent, Alain Gaboury, Madeleine Gaudreau, Michelle Gervais, Lucile Giguère, Jeannine Girard, Christine Handfield, Margaret Hughes, Marielle Jacques, Audrey Kost, Solange Lacasse, Odette Lagacé, Thérèse Lambert, Marie Landry, Margaret Larmour, Claudette Lavoie, Simone Lebeuf, Carmelle Leblond, Mabel McDonald-Boucher, Francine Nadeau, Monique Ouellet, Colette Payer, Claudette Pelchat, Ginette Piché, Lucette Racine, Diane Robichaud, Sandra Roy, Ginette Sirois, Marcelle Trépanier Beauchamp, Lisette Trudel.

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

Greetings to all RIIRS members,

Fall is already behind us, and the RIIRS team is hard at work for you. We welcomed a new employee in June to fill the new position of communication and marketing consultant. In order to reach RIIRS's ambitious objectives we had to add a new human resources position in that field. As part of the 2022-2026 Strategic Plan, this position will allow us to implement the action plan. Marie-Claude Bérubé has now joined me and Johanne Joly, our administrative personnel. I would like to thank them both for all their work in organizing the Annual General Assembly. Holding such an event requires a great deal of preparation and their work was exceptional.

A great many of you were able to attend the provincial Annual General Assembly held in Lévis. You will find our annual report on the RIIRS web site, which is an extensive report on the work accomplished this past year to fulfill our mission. The coming months will be just as busy, as we continue to implement our strategic plan. We will be prioritizing the implementation of tools for the regions such as for their boards of directors, treasuries, recruiting, etc. Training sessions will also be developed for all regional board members.

In the next few months we will be revamping our website completely and we look forward to showing you the final result. In accordance with Law 25 on the protection of

personal information, we made an inventory of all personal information that we have, as well as a complete analysis of how it is used, consents, how it is kept and protected, etc. Finally, we now have a policy on confidentiality and the protection of personal information. We are able to say that we have addressed this matter very seriously.

You will also find the results of the survey carried out last March on retirement incomes and retirement-employment incomes. In concluding, I would like to wish you very happy holidays and a great New Year, one blessed with the best of health!

Yours truly,
Caroline Viviers, General Director

ATTENTION ATTENTION

55% de nos membres ont un courriel et 95% reçoivent l'Écho du RIIRS papier par la poste.

Pour faire face à l'augmentation des coûts de papier, d'impression et d'expédition, dorénavant toutes les membres ayant un courriel recevront l'Écho du RIIRS par ce moyen à partir de la prochaine édition **en mars 2024**.

Si vous désirez le recevoir papier, il sera toujours possible. Veuillez remplir ce coupon et le poster ou envoyez un courriel à 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

RÉSULTATS DU SONDAGE SUR LES REVENUS DE RETRAITE ET LE CUMUL EMPLOI-RETRAITE

En mars dernier, dans l'Écho du RIIRS, nous vous avons sollicités pour répondre à notre sondage sur les revenus de retraite et le cumul emploi-retraite. L'objectif premier de cette enquête était de collecter des données des membres du RIIRS et de documenter les revenus de retraite et le cumul emploi-retraite. Ultimement, cela nous permet d'être mieux outillés notamment pour connaître vos besoins, vos défis ou vos difficultés et ainsi nous permettre de préparer un argumentaire basé sur des données exactes pour défendre vos intérêts. Les données ont été recueillies et compilées parmi tous les formulaires remplis par les membres en version papier ou en ligne. Nous avons séparé les résultats en quatre thématiques soit : les caractéristiques sociodémographiques, le revenu annuel, les facteurs influençant la retraite et le retour au travail.

Les caractéristiques sociodémographiques

La moyenne d'âge des membres est de 71,2 ans. L'âge moyen de la retraite est de 58,9 ans qui correspond à nos dernières données recensées. En ce qui concerne le mode de cohabitation, on apprend que 51,2 % vivent en couple et que **48,8 % vivent seul**. Selon le Recensement de la population 2021, 28 % des personnes âgées de 65 ans et plus vivent seules au Québec. La proportion de personnes de 65 ans et plus vivant seules est beaucoup plus élevée chez les femmes que chez les hommes. En 2021, 33 % des femmes de 65 ans et plus vivent seules. Les personnes âgées vivant seules ont plus de risque de souffrir d'isolement. Il faudra approfondir ultérieurement cette donnée pour comprendre le si grand écart. Le type d'habitation de 77,7 % des personnes répondantes est la maison ou le condo, 19 % sont en logement et 3,3 % en RPA. Les pourcentages sont équivalents à un autre sondage fait auprès des membres en 2021.

Le revenu annuel

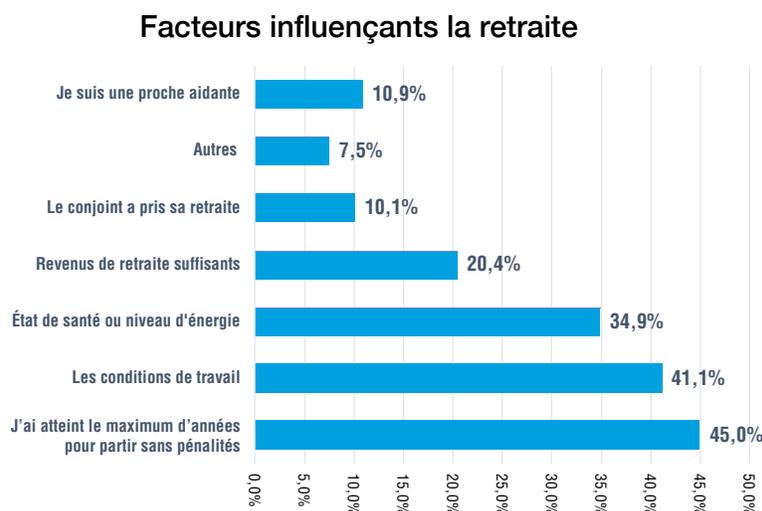
À la question sur le revenu annuel, 57,9 % ont répondu en 35 000 \$ et 54 999 \$, 34,1 % ont plus de 55 000 \$/année tandis que 8 % sont en dessous de 35 000 \$. Les résultats sont comparables au sondage d'avril 2021. Le pour-

centage de gens avec des revenus annuels de moins de 35 000 \$ a beaucoup diminué ce qui peut s'expliquer avec l'arrivée massive des nouvelles retraitées qui ont des revenus de retraite plus élevés et les personnes qui cumulent emploi et retraite.

Facteurs influençant la retraite

Lorsque nous avons demandé : pour quelles raisons avez-vous pris votre retraite, les 3 principaux facteurs sont le maximum d'années pour partir sans pénalités (45 %), les conditions de travail (41,1 %) et l'état de santé ou le niveau d'énergie (34,9 %). (Voir tableau 1) Quant à la préparation avant la retraite, 81,5 % estiment qu'elles étaient bien préparées. Pour les 18,5 % qui ont manqué de préparation, la principale raison est l'absence de cours de préparation à la retraite, d'informations et de conseils financiers.

Tableau 1



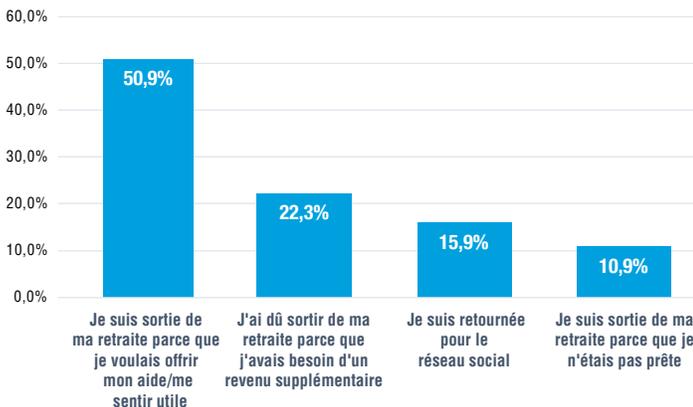
Retour au travail

Êtes-vous retournée au travail suite à votre retraite? Une grande majorité, soit 59,2 % a effectué un retour au travail suite au départ à la retraite. Le sentiment d'utilité est la principale raison évoquée par 50,9 % des gens, suivie du besoin d'un revenu supplémentaire à 22,3 %, le réseau social à 15,9 % et parce que les gens n'étaient pas prêt à 10,9 % (Voir tableau 2). Lors du retour au travail, 87,6 % sont retournées dans le réseau de la santé et 12,4 % ont changé d'orientation professionnelle. En moyenne, 57 %

travaillent 2 à 3 jours par semaine et 18,8 % ont un horaire variable. Pendant la pandémie, 23,1 % des gens ont répondu à l'appel du gouvernement à « Je contribue ». Les personnes retraitées encore à l'emploi aujourd'hui sont de l'ordre de 16,4 %. Les principaux enjeux rencontrés lors du retour au travail sont le défi d'adaptation et les technologies de l'information. Plusieurs ont mentionné l'impact important du revenu supplémentaire sur les impôts.

Tableau 2

Si oui, Pourquoi?



En conclusion, les membres retraités ont un revenu supérieur à l'indice de revenu viable. Ce sont les plus âgés qui ont le revenu le plus bas. Il faudra creuser ultérieurement pour les personnes vivant seules. En 2021, nous n'avions pas sondé le mode de cohabitation, mais celui du réseau d'entraide. Il serait intéressant de pousser plus loin sur ce point. Les facteurs influençant la retraite sont un bon indice de l'état du réseau de la santé. Les cours de préparation à la retraite gagneraient à être mieux utilisés par les employeurs. Le RIIRS pourra travailler sur ce point au cours des prochaines années. Enfin, le cumul emploi-retraite est plus répandu que ce qui était attendu. Ces données sont vitales pour le RIIRS afin de bien documenter nos argumentaires pour défendre vos droits et intérêts. Merci de votre participation.

HOMMAGE À SERGE-BERTRAND RIVARD

Au quotidien, Serge était un homme agréable à vivre. Il utilisait des mots positifs et les soulignait d'un rire communicatif. Il était connu de tous ses collègues régionaux et provinciaux du RIIRS. Il a été secrétaire provincial en 2008. Souvent, Serge verbalisait en présence du soleil : « chaque chose en son temps ; c'est beau la vie ».

Serge avait une richesse intérieure. Il était toujours prêt à aider les autres et se dévouait auprès des démunis. Il avait une facilité à transmettre son savoir aux gens afin d'améliorer la condition humaine autour de lui.

Serge a utilisé et unifié ses connaissances avec sa tendre épouse Aline pour aider les autres afin qu'ils soient bien dans leur quotidien. Ce couple a été heureux tout en menant une vie agréable. Leur bonheur

a été partagé et transmis à leurs deux filles bien-aimées. Serge était un homme extraordinaire qui reflétait la santé à tous les niveaux : physique, psychique, spirituelle et mentale. Il se documentait et s'actualisait dans tous les domaines tels : l'économie, la politique, la culture, les arts, la musique et la littérature.



Serge, le grand Amour d'Aline reste présent et veille sur ses proches. Il espérait vivre 126 ans. Il se sentait bien et en paix. Mais la vie en a décidé autrement.

La famille Allard-Rivard
26 avril 1943 – 14 avril 2023



PRIX DORIS CUSTEAU 2023



**BAS-ST-LAURENT –
GASPÉSIE – ÎLES-DE-LA-
MADELEINE**

Andrée Auclair



**SAGUENAY-LAC-
SAINT-JEAN – NORD-DU-
QUÉBEC**

Jocelyne Martin



**QUÉBEC –
CHAUDIÈRE-
APPALACHES**

Jacynthe Poulin



**MAURICIE –
CENTRE-DU-QUÉBEC**

Renée Baril



ESTRIE

Lucia Demers



MONTÉRÉGIE

Michèle Naud



MONTRÉAL – LAVAL

Véronique Ductan



LANAUDIÈRE

Pierre Lavallée



OUTAOUAIS

Suzanne Leblanc



**ABITIBI-
TÉMISCAMINGUE**

Agathe Trudeau



LAURENTIDES

Noëlla Brisebois



**CÔTE-NORD –
BASSE-CÔTE-NORD**

Sonia Bérubé

Beneva vous souhaite de joyeuses fêtes!

Retrouvez votre cœur d'enfant et
laissez place aux fous rires et
aux petits bonheurs quotidiens.

Parce que ça aussi, ça garde en santé!



beneva

PRIX RECONNAISSANCE FIQ 2023



**BAS-ST-LAURENT –
GASPÉSIE – ÎLES-DE-LA-
MADELEINE**
Simone Litalien



**SAGUENAY-LAC-
SAINT-JEAN – NORD-DU-
QUÉBEC**
Michèle Tremblay



**QUÉBEC – CHAUDIÈRE-
APPALACHES**
Lyne Perreault et
Pauline Maheu,
récipiendaire



**MAURICIE – CENTRE-DU-
QUÉBEC**
Colombe Jean



ESTRIE
Germain LaBrie et
Lili Lemieux, récipiendaire



MONTÉRÉGIE
Lise Loiselle-Bibeau



MONTRÉAL – LAVAL
Ginette Villemaire



OUTAOUAIS
Diane Boucher



ABITIBI-TÉMISCAMINGUE
Joanne Lavoie



LAURENTIDES
Céline Longpré, récipiendaire, Denise Pichette et
Ronald Bonami



**CÔTE-NORD –
BASSE-CÔTE-NORD**
Danielle Boudreault

SENSIBILISATION AU DIABÈTE ET SANTÉ DES YEUX



Une glycémie élevée peut endommager divers organes, y compris les yeux. Le diabète de type 2 évolue progressivement et des examens de santé réguliers avec un médecin, y compris des examens de santé oculaire, sont essentiels pour identifier, surveiller et soutenir votre santé générale et votre vision.

Rétinopathie diabétique

Cette maladie endommage les vaisseaux sanguins de la rétine, une partie essentielle de l'œil, nécessaire pour voir clairement les images. Lorsque ces vaisseaux sanguins s'affaiblissent et fuient, cela peut entraîner des problèmes de vision et, en l'absence de traitement, même la cécité.

Glaucome

Une glycémie élevée peut augmenter le risque de développer un glaucome. Le glaucome est souvent appelé le « voleur silencieux de la vue » car il peut endommager le nerf optique

sans aucun signe avant-coureur. Des examens visuels complets faits de façon régulière permettent de détecter le glaucome à un stade précoce.

L'importance des examens visuel complet

De nombreuses personnes, y compris celles atteintes de diabète, ignorent qu'elles ont des problèmes de santé oculaire jusqu'à ce qu'elles constatent de graves changements dans leur vision. Souvent, les dommages précédant ces changements perceptibles sont irréversibles. C'est pourquoi des examens de la vue réguliers sont si importants, que vous ayez été diagnostiqué diabétique ou non.

Détection précoce, prévention et prise en charge

Des examens de la vue réguliers effectués par un optométriste permettent de détecter les problèmes oculaires à un stade précoce. En effet, le micro-système qui soutient l'œil peut fournir un grand nombre d'informations sur votre état de santé général. Lorsqu'ils sont détectés tôt, ces problèmes sont souvent plus faciles à gérer et à traiter.

Une gestion efficace du diabète, associée à des changements de mode de vie et à des médicaments, peut contribuer à prévenir ou à ralentir la progression des complications oculaires.

Un autre avantage de passer régulièrement des examens de la vue est de s'assurer que l'on a la meilleure vision possible. Une vision claire vous permet de profiter des avantages d'une vie active.

I R I S



PROFITEZ DE VOS AVANTAGES DÈS AUJOURD'HUI

- 1 — Visitez iris.ca/avantages
- 2 — Choisissez code d'accès ou le nom de votre société
- 3 — **CODE D'ACCÈS : RIIRS**

Nous sommes là pour vous aider avec votre inscription ou l'accès à vos avantages
Contactez-nous à avantages@iris.ca ou 1.800.363.6378

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



Solange Tremblay
Présidente régionale
solangetremblay@hotmail.ca

Bonjour chères membres,

Vous lisez votre Écho du RIIRS probablement au chaud dans vos chaumières sous un beau tapis blanc! Je tiens à remercier les membres qui ont assisté à l'AGA régionale le 18 mai 2023 à Rimouski. Merci à nos récipiendaires, soit Mme Andrée Auclair pour le prix Doris Custeau et Mme Simone L'Italien pour le prix Reconnaissance FIQ.

Demeurez à l'affût de vos courriels en janvier 2024 pour connaître notre activité rassembleuse et informative!

Mon mot sera court, car deux membres du CA s'adressent à vous. Au nom du CA, prenez bien soin de vous!

Solange Tremblay, présidente

Au mois de juin dernier, deux membres de notre CA ont participé à une conférence organisée par le Collectif Est-du-Québec de l'association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD). Le conférencier invité était le Dr Georges L'Espérance, neurochirurgien et président de l'AQDMD. Devant une centaine de personnes, il a parlé de la loi actuelle et des modifications attendues, des critères d'admissibilité en place et des démarches à faire pour obtenir ce service.

Depuis janvier 2023, ce Collectif, dont le porte-parole est monsieur René Paquet a organisé plusieurs rencontres sur le territoire du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie. Sa mission est d'informer et conscientiser les gens sur les soins de fin de vie, dont l'aide médicale à mourir.

Si le sujet vous intéresse, consultez le site AQDMD/Collectif Est-du-Québec au 418 318-6164 ou par courriel à collectifestuquebec@aqdmd.org

Fernande Beaulieu, vice-présidente

Bénévolat

La 57^e finale des Jeux d'été du Québec regroupant les jeunes de 12 à 17 ans s'est déroulée du 21 au 29 juillet 2023. Rimouski fut la ville d'accueil pour 2023 regroupant 19 disciplines dont le basket-ball, baseball, natation, etc., et rassembla près de 3500 sportifs ainsi que 1500 accompagnateurs.

En matière de bénévolat, 2118 personnes furent actives, dont 70 % de ce nombre, soit 1500 personnes âgées de 50 ans et plus. Leur motivation à s'impliquer est principalement d'ordre social, organisationnel et d'un sentiment d'appartenance à cette organisation, ce qui témoigne de leur amour du sport et des jeunes. Les jeux reposent pratiquement et majoritairement sur les bénévoles!

Ces jeux ont une retombée considérable de 15 à 20 millions de dollars, avec en legs, des infrastructures et de l'équipement sportif. L'implication de nos aînés a permis de démontrer un modèle d'engagement envers la jeunesse montante et de valoriser les échanges intergénérationnels.

Lucie Bernard, bénévole et administratrice régionale

Saguenay-Lac-St-Jean – Nord-du-Québec



Fleurette Riverin
Présidente régionale (par intérim)
riverinf@videotron.ca

Chères membres,

L'hiver est déjà à nos portes. Lorsque vous lirez ces lignes, votre équipe du RIIRS régionale vous aura accueillie à son brunch de Noël qui se sera tenu au Montagnais, le 16 novembre dernier.

Nous vous avons consulté à cette occasion, sur vos préférences et vos suggestions pour nos futures activités.

J'espère que vous êtes tous et toutes en bonne forme pour accueillir la nouvelle année 2024.

Comme vous le savez déjà, nous sommes encore à la recherche active de membres désireux de se joindre à notre équipe du RIIRS. Le sang neuf est essentiel à la bonne santé d'une organisation qui veut demeurer active et innovante pour vous.

Lors de notre assemblée générale, nous n'avons pas été en mesure de combler tous les postes manquants, mais madame Huguette Poisson a gracieusement accepté de

se joindre à nous comme administratrice et nous l'accueillons avec un grand plaisir.

Assister à l'Assemblée générale annuelle provinciale nous fait réaliser que l'équipe entière travaille d'arrache-pied pour nous assurer une présence constante dans les instances qui sont importantes pour les aînés. Notre implication auprès des partenaires : le comité RREGOP de Retraite Québec, Coalition pour la dignité des aînés, la Tribune des retraités, la FIQ et le gouvernement du Québec, nous permet de défendre les droits de nos membres. Nous sommes le seul organisme de retraitées du domaine de la santé.

Soyons fières de nos représentantes, elles travaillent pour nous toutes et tous avec ardeur et générosité.

Ce fût un plaisir de vous avoir revues au brunch!

Fleurette Riverin, présidente par intérim

COIN LECTURE

LA RETRAITE EN COMMUN

Auteur : Riel Michaud-Beaudry

Cet ouvrage cherche à rendre accessible l'information sur les différents enjeux publics liés à la retraite. Au même titre que le système de santé ou le système d'éducation, le système de retraite évolue en fonction des changements sociaux, économiques ou démographiques. Tous devraient réfléchir à la retraite!



Québec – Chaudière-Appalaches



Michelle Allard
Présidente régionale
allardmichelleriirs@gmail.com

Bonjour à vous, nous nous préparons à souligner la fin d'une année et le début d'une autre.

En rétrospective :

L'AGA régionale tenue le 3 mai a permis entre autres l'adoption à l'unanimité des modifications de nos modalités de fonctionnement en harmonisation avec les Statuts et règlements du RIIRS. Ceux-ci sont disponibles sur le site web du RIIRS - nos régions.

Élections : élues par acclamation :

Michelle Allard, présidente, Lucette Beaudry, secrétaire, Micheline La Roche et Lyne Perreault, administratrices. N'oubliez pas le besoin de relève pour les prochains postes en élection.

Prix Doris Custeau et Reconnaissance FIQ : Mmes Jacynthe Poulin et Pauline Maheu, récipiendaires.

Conférencier : M. Jean-Marie Lebel, dont les commentaires sur le retour de nombreux souvenirs furent très appréciés. Un merci très sincère.

AGA provinciale, septembre 2023, Centre des Congrès de Lévis. Très belle participation et implication des membres de notre région et du CA. Un merci très chaleureux à vous toutes.

À vous de toutes les régions, ce fut un très grand plaisir pour nous de vous accueillir et ce le sera encore pour l'AGA en 2024. Oui, deux années consécutives afin d'en diminuer les coûts, et prévoir la disponibilité d'un lieu et du personnel requis pour des événements de ce genre. Le sondage à la fin de l'AGA était très intéressant afin de nous permettre une réflexion sur le déroulement des futures AGA. N'oubliez pas de consulter notre site régional RIIRS-03 pour les activités à venir.

En terminant, en mon nom personnel et au nom de Lucette, Louisette, Nicole, Micheline, Lyne et Réjeanne, membres du CA nous vous disons : Passez de Joyeuses Fêtes dans la sérénité, le bonheur et la santé !

Michelle Allard, présidente



Mauricie — Centre-du-Québec



Sylvie Guillemette-Faucher
Présidente régionale
syviefacher5@gmail.com

Cette année, la principale activité de notre région a été l'AGA régionale. Comme elle est divisée en deux parties, les membres de la rive sud ont reçu la visite d'une membre de la FADOQ et d'une policière de la Sûreté du Québec qui ont sensibilisé les personnes présentes du risque de fraudes les plus fréquemment dénoncées : fraudes amoureuses, fraudes des grands-parents, etc. La conférence a suscité plusieurs questions qui ont alimenté la réflexion. Plus on est informé, plus on est en sécurité !

Pour la rive nord, les membres ont entendu la conférence de madame Louise Lacoursière sur l'histoire de Anne Stillman McCormick; une histoire fascinante sur cette femme qui a vécu en Haute-Mauricie.

Comme l'an dernier, nous avons profité du repas des Fêtes pour l'agrémenter de musique et de chansons d'un membre du RIIRS, Pierre Bolduc et de son accompagnatrice, Sonia Bélisle. Nous avons souligné également le prix Doris Custeau de cette année, remis à madame Renée Baril.

Le recrutement va bon train puisque nous avons plus de 500 membres dans la belle région de la Mauricie - Centre-du-Québec. Il est toujours possible d'emmener des personnes nouvellement retraitées ou prêtes à prendre leur retraite à nos activités !

Le CA provincial travaille fort pour faire du RIIRS une association axée sur la santé des individus et sur le mieux-être des personnes retraitées, avec des conditions de vie optimales. Les membres sont également informés sur les différentes tribunes auxquelles participent madame Andrée Lamontagne, notre présidente provinciale ainsi que madame Caroline Viviers,

notre directrice générale. D'ailleurs, nous les invitons à venir nous rencontrer en 2024 pour nous faire part des différents dossiers chauds qui sont au cœur de nos préoccupations.

Au nom du CA et en mon nom personnel, je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes avec famille et amis. Que la santé soit au rendez-vous ! Pour l'année 2024, je vous souhaite de belles rencontres enrichissantes et des activités qui vous plaisent. Optez pour une vision positive des événements qui se présentent comme une occasion de grandir et d'évoluer. La vie n'est pas finie à la retraite, elle se bonifie !



Sylvie Faucher, présidente
Claudette Robidas, vice-présidente
Nicole Lefebvre, secrétaire
Claudette Miller, trésorière
Françoise Beaudoin, administratrice
Yvette Châteauneuf, administratrice
Nicole Gélinas-Dupont, administratrice
Diane Giguère, administratrice

Estrie



Germain LaBrie
Président régional
labgnoir@outlook.com

Bonjour chères membres,

Nous voilà au début de l'automne, en espérant que nos beaux souvenirs de la saison estivale nous gardent au chaud.

Merci aux membres de leur présence lors de l'AGA régionale. La visite de Mme Andrée Lamontagne, présidente provinciale et de Mme Caroline Viviers, directrice générale, fut réconfortante.

Félicitations à Mme Lucia Demers Corriveau qui a reçu le prix Doris Custeau, des fleurs et un cadeau souvenir. Lucia, tu es une personne très généreuse de ton temps et nous te disons merci.

Merci aux membres de Mégantic. Merci à Mme Lili Lemieux pour son travail auprès des membres et pour son accueil lors de notre visite.

Deux nouvelles membres se sont jointes à nous : Mmes Louise Leblanc et Louise Lemay.

Félicitations à Mme Lise Robert d'accepter le poste de vice-présidente au RIIRS-Estrie par intérim.

L'activité « Miellerie Lune de Miel » fut très appréciée; 12 personnes étaient présentes.

Merci au comité socioculturel : Mmes Céline Boulanger et Ginette Gamsby.

Colombe Chartier



ACTIVITÉS 2023-2024

Jeudi 7 décembre 2023 : Dîner de Noël à 11h30 au Club de golf de Sherbrooke, 1000 rue Musset, Sherbrooke. Le coût sera mentionné lors de l'inscription.

Jeudi 4 avril 2024 : Dîner à la cabane à sucre à 11h30 - Prix 35 \$.
Chez Arthur, 830 rue Pope, Route 108, Cookshire-Eaton.

Jeudi 9 mai 2024 : AGA régionale à 13h30 au Club de golf, 1000 rue Musset, Sherbrooke.

Jeudi 4 juillet 2024 : Les Jardins Vivaces de Fernand
480, Route 112, Westbury, Prix 18 \$, Durée : 2 h.
Vous pouvez apporter votre lunch (tables de pique-nique sur place) et un restaurant vous sera proposé.

Jeudi 12 septembre 2024 : Déjeuner préparatoire AGA provinciale à 9h30.
Restaurant Eggsfruits, 790 rue King Est, Sherbrooke.

Jeudi 12 décembre 2024 : Dîner de Noël à 11h30
Prix : 41 \$.
Club de golf, 1000 rue Musset, Sherbrooke.

AGA à Lac-Mégantic 2024
16 mai et 17 octobre 2024.

Nous vous rappelons que pour toutes les activités vous devez réserver 15 jours d'avance, après il sera trop tard. Une réservation entraîne l'obligation de payer pour le dîner cabane à sucre et le dîner de Noël.

Réservez auprès de Ginette Gamsby au
819 569-7638.

Faites votre chèque au nom du RIIRS-ESTRIE et postez à : Cécile Mailloux, 2454 des Cyprès, Sherbrooke QC J1G 3W9

Cécile Boulanger, responsable du comité socioculturel



Montérégie



Linda Fréchette
Présidente régionale
L.frechette@hotmail.com ou
riirsmonteregie@gmail.com

Bonjour à vous,

Nous étions 23 membres présentes à l'AGA provinciale les 26 et 27 septembre derniers au Centre des congrès de Lévis. Ce fût un très bel évènement qui nous permet de socialiser, ce qui est très agréable et ressourçant. Merci aux organisatrices pour ce beau travail.

Deux prix ont été décernés pour notre région :

- Prix Doris Custeau : Mme Michelle Naud
- Prix Reconnaissance FIQ : Mme Lise Loiselle-Bibeau

Félicitations aux lauréates!

Nous aimerions que les membres nous soumettent des candidatures pour les prochaines lauréates :

- Prix Doris Custeau : une reconnaissance régionale et un honneur pour une membre du RIIRS afin de souligner prioritairement son accomplissement personnel depuis sa retraite et/ou pour le mérite de sa carrière.
- Prix Reconnaissance FIQ : hommage aux proches aidantes, une reconnaissance que la FIQ tient à souligner pour le dévouement, l'apport humaniste et l'engagement communautaire fait auprès de personnes en perte d'autonomie et aux prises avec des maladies dégénératives.

Les candidatures peuvent être soumises par courriel : riirsmonteregie@gmail.com avant le 23 février 2024.

NOS ACTIVITÉS

Les invitations à nos activités vous parviennent par courriel avec le titre de : « *Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé, Infolettre région 06 Montérégie* ».

- Des déjeuners sont organisés dans différents secteurs de la Montérégie.
- Le dîner de Noël le 6 décembre 2023. (Aura eu lieu au moment vous recevrez l'Écho du RIIRS)
- Sortie à la cabane à sucre le 27 mars 2024.
- L'AGA régionale le 7 mai 2024.



Le conseil d'administration de la Montérégie vous souhaite de très Joyeuses Fêtes : santé et bonheur en compagnie de votre famille et vos amis !

Linda Fréchette, 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

Montréal – Laval



Chantal Tancrède
Présidente régionale
c.tancrede@videotron.ca
riirsmtlaval07@gmail.com

Bonjour, chères membres, je suis heureuse de vous retrouver.

C'est avec tristesse que nous avons appris la fermeture définitive du restaurant Costa Del Sole le 1^{er} novembre. Merci pour toutes ces belles années de partenariat. Nous irons maintenant au restaurant Fresco : 6040, boulevard des Grandes Prairies, Saint-Léonard, H1P 1A2. Entre Lacordaire et Langelier.

Nous gardons la même formule pour nos rencontres d'information qui se tiendront les 7 février, 10 avril, 11 septembre et 6 novembre 2024. Les conférences sont à confirmer. Surveillez l'onglet de la région sur le site du RIIRS. Réservez le 8 mai pour notre AGA, les détails seront dans le prochain journal!

Cordiales salutations,
Chantal Tancrède, présidente

ACTIVITÉS À VENIR

Escapade à la cabane à sucre mercredi 20 mars 2024

10h : Départ Métro Henri Bourassa/Coin Lajeunesse côté sud-est

10h30 : Départ Métro Radisson rue Sherbrooke Est/Côté Nord

11h15 : Arrivée à la **cabane à sucre Constantin à Saint-Eustache**
Succulent repas de cabane à sucre à volonté, tire sur la neige, danse, musique

15h : Retour

16h : Métro Radisson

16h30 : Métro Henri Bourassa

Coût : 115,00 \$

Date limite d'inscription : 7 février 2024

Culture-Aventure et Atmosphère; Vivez Ottawa

mercredi 12 juin 2024

08h : Départ Métro Henri Bourassa/Coin Lajeunesse côté sud-est

08h30 : Départ Métro Radisson rue Sherbrooke Est/Côté Nord

11h15 : Visite guidée au **Musée Canadien de l'Histoire** (inclus)

13h : **Lunch de groupe-Dunn's Deli** près du **Marché By** (inclus)

14h30 : Départ pour la **croisière Canal Rideau** (inclus) +/- 90 minutes

16h30 : Visite guidée extérieure de la **Colline du Parlement** (inclus)

18h : Souper libre

21h30 : Retour approximatif

Coût : 199,00 \$

Date limite d'inscription : 1^{er} mai 2024

INFORMATIONS GÉNÉRALES :

Pour chacune des activités auxquelles vous désirez participer, vous devez faire des **chèques au nom du RIIRS Montréal-Laval et les dater de la date finale d'inscription.**

FAIRE UN COUPON : Date de l'activité, nom, numéro de téléphone, Numéro de membre obligatoire.

Postez vos inscriptions et vos chèques à Lucie Courchesne : 3-5730 rue De Jumonville, Montréal (Québec) H1M 1P6, Tél. : 514 252-9485

Ils devront être reçus au plus tard à la date finale d'inscription. Aucun chèque ni inscription ne seront acceptés après la date finale d'inscription ni le matin même de l'activité.

Les demandes de remboursement seront gérées au cas par cas directement par Mme Julie Morel de l'agence Voyages Récréation urbaine inc. au 418 523-1257.



Lanaudière



Daniel Cyr
Président régional
dan28_ca@yahoo.fr

Bonjour chères membres,

Après un début de printemps sous la canicule, un été enflammé et un climat chaotique, nous nous souhaitons un automne rempli de belles couleurs. C'est le moment de nous retrouver dans nos activités et de partager ces beaux et bons moments.

Lors de notre AGA régionale du mois de mai, nous avons souligné notre prix Doris Custeau, M. Pierre Lavallée et accueilli notre nouvelle vice-présidente, Mme Brigitte Duval. Nous avons procédé à une mise à jour du Conseil d'administration et adopté les modifications de nos règles de fonctionnement. Je prends l'occasion de remercier M. Pierre Lavallée, vice-président sortant, pour son appui depuis 2017. Je remercie les membres du CA : Mmes Michèle Desrochers, trésorière, Lucie Aucoin, secrétaire, au comité des finances-activités-élection : Monique Blanchette, Cécile Claveau, Suzanne Gariépy, François Martin, Johanne St-Georges. Il ne faut pas oublier nos bénévoles : Nicole Landry, Pierre Lavallée et Angèle Moulin. Sans cette équipe, nous ne pourrions bien vous représenter et refléter votre dynamisme dans notre région.



AGA provinciale à Lévis

Je tiens à remercier les membres qui ont assisté à l'AGA des 26 et 27 septembre derniers à Lévis.

Nous étions treize à représenter la région de Lanaudière (membres et amies du RIIRS Lanaudière). Cette année, nous avons assisté à une façon différente du déroulement de cette assemblée. Nous pouvons dire BRAVO! Mme Caroline Viviers, directrice générale, Mme Johanne Joly, notre agente administratrice, Mme Marie-Claude Bérubé, responsable de la communication du RIIRS, sans oublier Mme Michelle Allard, présidente de la région hôte Québec – Chaudière-Appalaches et son équipe. Nous nous disons à l'année prochaine à Lévis!

ACTIVITÉS

- Journée internationale des Aînés (JIA) a eu lieu le **1^{er} octobre 2023** au parc Louis-Querbes à Joliette.
- Dîner de Noël a eu lieu le **16 novembre 2023** au club de golf Joliette

À venir

- Nos infos-déjeuners à tous les 2^e jeudis du mois au restaurant chez Henri, côté verrière, à 9 h.
- Assemblée générale annuelle régionale (AGAR), le 16 mai 2024 au club de golf Montcalm à Saint-Liguori (plus amples informations par l'infolettre du RIIRS Lanaudière ou Écho du RIIRS de mars 2024).

Je vous souhaite à toutes un Joyeux temps des Fêtes!

Daniel Cyr, président RIIRS Lanaudière

Outaouais



Edna Wong
Présidente régionale (par intérim)
edna_wong@hotmail.com

Bonjour à vous toutes, c'est avec grand plaisir que je vous fais part des nouvelles de notre région.

- Le 31 août dernier avait lieu notre rencontre à Maniwaki. Notre CA a eu l'opportunité de rencontrer 4 de nos membres vivant dans cette région. Ce dîner nous a permis d'échanger sur les dossiers du RIIRS. Ce déplacement a aussi été une occasion de connaître les besoins de nos membres. À refaire!
- L'AGA provinciale des 26 et 27 septembre derniers a permis à 4 membres de notre CA de participer à cette rencontre. Ainsi, mesdames Diane Boucher, Marie-Andrée Paquin et Edna Wong de même que monsieur Paul Coulombe ont assisté aux 2 journées d'activités. Un très bel évènement!
- Cette année, nous avons remis le prix Doris Cusseau à Mme Suzanne Leblanc et celui de Reconnaissance FIQ à Mme Diane Boucher. Bravo à nos deux récipiendaires!
- Un don de charité de 100 \$ a été acheminé au Gîte Ami de Gatineau, secteur Hull.
- Nous avons un nouveau représentant à la TCARO (Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais). M. Paul Coulombe a accepté de siéger au CA de cet organisme très important de notre région puisqu'il regroupe les Tables des aînés de chaque

secteur de l'Outaouais et la plupart des organismes œuvrant auprès des personnes âgées. Quelle belle implication!

- C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le déménagement de notre présidente, Mme Lucie Pilon. Elle a donc démissionné de son poste de présidente de la région de l'Outaouais. La constance et la détermination à nous tenir au courant de l'ensemble des dossiers furent appréciées de nous toutes et elle va énormément nous manquer. Lucie, un gros **MERCI** pour tout ce que tu as fait pour nous!
- Et suite à ce départ, votre CA a proposé et accepté la nomination d'Edna Wong à titre de présidente du RIIRS-Outaouais pour le reste du mandat, soit jusqu'en mai 2025. Bonne route, Edna, dans ce nouveau mandat!

Veillez mettre tout de suite à votre agenda la prochaine **AGA régionale**, soit le **jeudi 9 mai 2024**. Cette rencontre aura lieu à Gatineau et tous les détails seront dans l'édition printemps 2024 de L'Écho du RIIRS.

À toutes, je souhaite un automne rempli de bonheur et j'ajoute mes meilleurs vœux pour un temps des Fêtes serein.

Isabelle Dupuis pour le CA RIIRS Outaouais



Photos : 1. CA Outaouais 2. Rencontre Buckingham 3. Rencontre Maniwaki



Abitibi – Témiscamingue



Carmen Côté
Présidente régionale
carmencote46@hotmail.ca

Bonjour à toutes,

Au moment d'écrire ces lignes, nous en sommes à l'apogée de la transformation époustouflante du paysage automnal qui nous entoure. Belles images à s'imprégner avant l'arrivée d'un tapis blanc refroidissant. Voici le résumé de nos dernières activités.

Le 18 mai dernier avait lieu notre AGA régionale à Notre-Dame-du-Nord. 29 personnes étaient présentes pour l'activité de l'après-midi. Nous nous sommes rendues sur la communauté autochtone de Témiscaming First Nation. Nous avons assisté à un court récit sur l'histoire des peuples autochtones et sur les revendications de territoire. Nous avons également reçu une présentation sur des projets effectués dans la communauté. Notamment, le projet Wild Basket Fruit qui comprend la culture de petits fruits, entre autres les camerises, et la culture de champignons comestibles, entre autres les chanterelles. Une dégustation d'eau pétillante à saveur de camerises a aussi été réalisée. Ils font également la récolte de thé du Labrador et celles des têtes de violon. Les échanges ont été agréables et riches avec les membres de la communauté. Nous avons intitulé cette activité « Tissons des liens ».

Les 26 et 27 septembre derniers, huit de nos membres ont eu la chance d'assister à l'AGA provinciale à Lévis. Malgré les 945 kilomètres à parcourir, cette longue route leur a permis de socialiser et d'échanger. C'est toujours un rendez-vous qu'on ne veut pas manquer.



ACTIVITÉ

Notre dernière activité s'est tenue le 7 décembre 2023, à 11 h 30 et s'est déroulée à la salle de l'Âge d'or de Rouyn-Noranda. Notre conférencier pour l'après-midi fut M. François Gendron, ancien député de l'Assemblée nationale du Québec. 42 ans de passion pour le Québec et ses régions comme élu en politique québécoise forment son bagage. Il a dirigé 11 ministères et obtenu le prestigieux titre de vice-premier ministre du Québec. Sa conférence a porté sur la place des aînés dans notre société.

Prix Doris Custeau : Mme Agathe Trudeau.

Prix remis lors de l'AGA régionale en mai, à Notre-Dame-du-Nord.

Remis pour son accomplissement personnel depuis sa retraite ainsi que pour le mérite de sa carrière.

Prix Reconnaissance FIQ : Mme Johanne Lavoie.

Lauréate de ce prix qui rend hommage aux proches aidantes et souligne la part humaniste auprès de la personne aidée. Johanne est proche aidante pour sa mère.

Carmen Côté, présidente

Laurentides



Ronald Bonami
Président régional
ronald.bonami@hotmail.com

Bonjour chères membres,

Lorsque vous lirez cet Écho du RIIRS, notre dîner de Noël aura tout juste eu lieu le 6 décembre à la cabane à sucre Bouvrette. Nous en sommes déjà à préparer la sortie pour la cabane à sucre du printemps 2024. Les membres du comité des loisirs sont, pour leur part, à élaborer une activité spéciale pour 2024.

Merci de participer à notre vie régionale. Nous avons toujours besoin d'aide pour nos activités. Merci à toutes les membres qui ont participé à l'AGA provinciale à Lévis. Nos deux dernières AGA nous encouragent, car nous pouvons voir le processus de notre planification stratégique se réaliser.

Au plaisir de vous revoir !

Les membres de votre CA du RIIRS des Laurentides :

- Ronald Bonami, président
- Nicole Auger, vice-présidente
- Marie-Andrée St-Jacques, secrétaire
- Guyline Lévesque, trésorière
- Denise E. Cloutier, administratrice
- Francine Marcoux, administratrice
- Louise Barette, responsable TCAL
- Lucille Binette, comité des activités
- Guyline Hébert, comité des activités
- Diane Barnabé, comité des activités



Remise du chèque de 100 \$ à Grands-Parents Tendresse des Laurentides



De gauche à droite : Guyline Levesque trésorière RIIRS Laurentides, Sonia coordonnatrice administrative, Sandra membre du CA, Annette présidente, Patricia membres du CA et Nicole Auger vice-présidente du CA RIIRS des Laurentides.

Remise du chèque de 100 \$ à L'Action bénévole de la Rouge



De gauche à droite : Ronald Bonami président RIIRS des Laurentides, Marlène Tanguay directrice générale et Michel Laplante président de l'action bénévole de la Rouge.

Côte-Nord — Basse-Côte-Nord



Jeannine Otis
Présidente régionale
jtotis@telus.net

LA CÔTE-NORD C'EST LOIN DE LA ROUTINE

Notre région, sur une longueur de mille kilomètres de Tadoussac à Blanc-Sablon, n'a pas la monotonie des autoroutes sans courbes, sans côtes et sans majestueux paysages. Le fleuve St-Laurent qui s'élargit au fur et à mesure que tu le descends. Il devient le golfe, la mer à perte de vue. Chez nous, à Sept-Îles, sept merveilleuses îles, où il y a du camping sauvage ou dans des huttes. Sur deux d'entre elles, il y a la culture de moules. Tout au long du chemin d'eau, il y a des petites îles comme L'Isle-aux-Coudres. Le traversier se prend aux Éboulements. Vers Rimouski, il y a L'Isle-Verte. Ces îles sont habitées à l'année. L'unicité de la Côte Nord dépend d'un traversier pour poursuivre notre voyage sur la 138. La traversée de Baie Sainte-Catherine à Tadoussac dure quinze minutes. Il y a tellement de côtes et de courbes que nous ne pouvons pas nous endormir en faisant cette route.

Notre vie est comme la route, c'est loin de la routine. Nous avons deux pôles importants : Baie-Comeau et Sept-Îles bouillent d'activités mensuelles. Baie-Comeau s'adonne plus à des déjeuners de groupe. Quant à Sept-Îles, c'est chaque dernier vendredi du mois où nous sommes de dix à treize personnes pour un dîner. Nous avons fait deux visites cet été, à l'aluminerie Alouette et au Jardin du ruisseau Bois-Joli. Notre aluminerie a fêté ses trente ans en 2022. On y fabrique de gros lingots d'aluminium qui quittent la ville par bateau. Nous sommes la deuxième ville avec un port en eau profonde au Canada. Quant au Jardin du ruisseau Bois-Joli, il s'étend sur quatre kilomètres.

Bientôt, notre musée régional nous présentera une nouvelle exposition qui sera à visiter. En hiver, c'est l'idéal.



Alouette



Jardin Bois Joli

Des bateaux de croisière font escale à Sept-Îles chaque année. Nous avons aussi en exposition permanente le bateau **Le Hermel**, de Mylène Paquet l'infirmière auxiliaire qui a fait la traversée de l'Atlantique en bateau à rames.

Nous sommes un groupe dynamique qui travaillons à répondre aux besoins de nos membres selon leur capacité physique. Nous cherchons à les sortir de leur isolement et si quelques-unes ne désirent pas se joindre à nos dîners, nous les respectons. J'espère vous avoir donné le goût de voyager dans notre région.

Jeannine Otis, présidente

AGA 2023

Conseil d'administration 2023-2024 - Dirigeantes



(De gauche à droite) Louise Gilardeau, vice-présidente; Raymonde Robinson, trésorière; Nicole Guillemette-Lefebvre, secrétaire; Andrée Lamontagne, présidente.

Conseil d'administration 2022-2023



(De gauche à droite) : Fleurette Riverin, Solange Tremblay, Michelle Allard, Sylvie Guillemette-Faucher, Linda Fréchette, Germain LaBrie, Jeannine Otis, Chantal Tancrede, Andrée Lamontagne, Daniel Cyr, Carmen Côté, Ronald Bonarni, Louise Gilardeau, Raymonde Robinson, Nicole Guillemette-Lefebvre. (Absente : Lucie Pilon)

Notre équipe



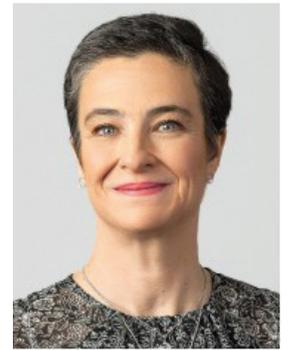
Conférencier
François L'Italien



Directrice générale
Caroline Viviers
directiongenerale@riirs.org



Agente administrative
Johanne Joly
info@riirs.org



Conseillère communication
et marketing
Marie-Claude Bérubé
communication@riirs.org



Cocktail





Table région hôte soirée de gala



Soirée de gala



Soirée de gala



Table d'honneur

(De gauche à droite avant) : Roberto Bomba FIQ, Julie Bouchard FIQ, Andrée Lamontagne RIIRS, Nathalie Péroquin Beneva.
 (De gauche à droite arrière) : Caroline Viviers RIIRS, Hugues Lamer La Personnelle, Isabel Galvez Beneva.



Récipiendaires Prix Doris Custeau 2023



Récipiendaires Prix Reconnaissance FIQ 2023



Instances



Nouvelles membres du 1^{er} mai au 30 septembre 2023

| | | | |
|-------------------------|----------------------|------------------------------------|---------------------------|
| Julie Allaire | Manon Comeau | Jocelyne Giroux | Line Lavallière |
| Nathalie Annotte | Jacinthe Côté | Nancy Gobeil | Josée Leblanc |
| Consolacion Andan | Dayle Cunningham | Manon Gonthier | Louise Leblanc |
| Chantal Arbour | Manon Cyrenne | Maria del Carmen Gonzales Martinez | Nathalie Leblond |
| Caroline Arbour | Isabel Dallain | Johanne Grégoire | Doris Leclerc |
| Marie-Pascale Arsenault | Sylvie Dallaire | Andréane Grenier | Sylvie Leduc |
| Marielle Aucoin | Emmanuela Day | Lynda Groulx | Annick Lefebvre |
| France Beauchesne | Julie Demers | Nicole Guay | Anne Legault |
| Julie Beaulieu | Geneviève Demers | Daniel Guillemette | France Léger |
| Mireille Béchard | Josée Désabrais | Chantale Hébert | Manon Lehoux |
| Lyne Bédard | Rachelle Desbiens | Christine Hins | Louise Lemay |
| Chantal Béland | Isabelle Deschênes | Diane Hirsch | Marie-Claude Lemieux |
| Camille Bélanger | Manon Deslandes | Gaëtane Isabelle | Corinne Leroy |
| Annie Béliveau | Linda Desrochers | Christine Joannette | Rachel Lessard |
| Monique Belzil | Mireille Desrosiers | Cathy Jolin | Linda Lessard |
| Nathalie Bernier | Johanne Desrosiers | Manon Jutras | Marise Levesque |
| Jocelyne Bessette | Annie Dion | Lemungu Mireille Kahunu | Carole Lévesque |
| Guylaine Bisson | France Doucet | Wivine Kaind Fataki | Micheline Louis-Jean |
| Martin Bonneau | Helen Doulos | Nancy Keays | Johanne Lussier |
| Francine Bouchard | Véronique Doutreloux | Isabelle Kirouac | Marie Mailhot |
| Francis Bouchard | Manon Drouin | Julie Labonté | Claude Marcoux |
| Hélène Bouchard | Dominique Duchesne | Josée Lachance | Julie Marenger |
| Marlyne Boudreau | Nathalie Dumont | Jean-Yves Lachance | Hélène Marquis |
| Guy Brassard | Chantal Ferron | Josée Laflamme | Johanne Martin |
| Lucie Brazeau | Jasmine Fiset | Lucie Laflamme | Andréanne Martineau |
| Nathalie Breault | Louise Foisy | Nicole Lafontaine | Noëlla Mathieu |
| Marie-Claire Briand | Brigitte Fortier | Anne-Marie Lafrance | Guylaine Matte |
| Élaine Brien | Stéphane Fortin | Gitane Lalancette | Sandra McCutcheon |
| Nancy Burdon | Jacynthe Fortin | Nancy Lambert | Claude Mercier |
| Manon Bureau | Denis Fortin | Josée Lamontagne | Régine Mercier |
| Florise Cabrouet | Johane Gagné | Josée Langevin | Jacinthe Métivier |
| Heather Cameron | Claude Gamache | Nathalie Lapierre | Danielle Moreau |
| Carole Cardinal | Josée Gaumont | Dominique Laplante | Ginette Morin |
| Mario Caron | Manon Gauthier | Annie Laroche | Doris Morin |
| Josée Carrier | Caroline Genest | Manon Laroche | Brigitte Morneau |
| Linda Charest | Carole Geoffrion | Marie-Andrée | Francine Nadeau |
| Roxane Chartier | Armenouhi Ghazarian | Latrémouille | Christine Ouellet |
| Pascale Cloutier | Nathalie Giguère | Liliana Lauricella | Clémence Ouellet |
| Suzanne Cloutier | Marie Gilbert | Sylvie Lavallée | Danielle Ouellet Brassard |
| Réjean Cloutier | Claude Girard | Johanne Lavallée | Nathalie Pageau |
| Josée Cloutier | Marie-Claude Girard | | Linda Pâquet |

Nathalie Paquin
 Marc Parent
 Manon Parenteau
 Chantal Paris
 Johanne Patenaude
 Christine Patry
 Daniel Paulin
 Chantal Perreault
 Solange Perron
 Claude Perron
 Annie Phaneuf
 Lynne Picard
 Ginette Pigeon
 Diane Poirier
 Lynn Potvin
 Line Prévost
 Nancy Quimper
 Johanne Quirion
 Céline Racette

Nancy Raymond
 Hélène Riendeau
 Christine Riopel
 Guylaine Rioux
 Nancy Rivard
 Sylvie Robillard
 Marie-Claude Roby
 Colleen Rooney
 Louise Rouleau
 Danielle Rouleau
 Sylvie Routhier
 Sylvie Roy
 Sylvie Roy
 Patsy Sab
 Cristina Sabelli
 Pascale Samson
 Chantale Saulnier
 Chantale Savard
 Maryse Scrosati

Joanne Sheppard
 Alla Shprinzak
 Rosita Smith
 Jill Sockett
 Dominique Soulard
 Leonie Sternbeck
 Louise St-Germain
 Lizon Sylvain
 Josée Therrien
 Chantal Thibault
 Nathalie Thibault
 Jocelyne Tondreau
 Hélène Toussaint
 Réjean Tremblay
 Johanne Tremblay
 Natalie Tremblay
 Céline Tremblay
 Maryse Tremblay
 Athanasia Tsiabardas

Andrée Vaillancourt
 Rose-Anne Valcourt
 Jacinthe Vallée
 Josée Vallières
 Lynda Veilleux
 Marcia Vergara
 Marianthi Vouitsis

De ces 226 nouvelles membres, nous retrouvons les professions suivantes :

- Infirmières : 180
- Infirmières auxiliaires : 30
- Inhalothérapeutes : 15
- Employées FIQ : 1

Bienvenue

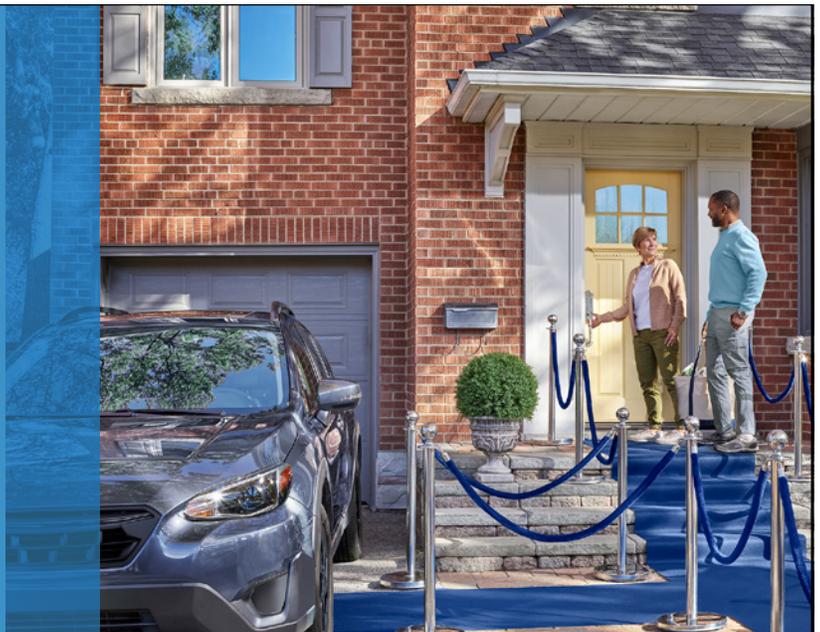
Enjoy access
 to exclusive
 insurance rates



Choose group home, auto and
 business insurance today.

thepersonal.com/riirs
 1-888-476-8737

The Personal refers to The Personal General Insurance Inc. The Personal® and related trademarks are trademarks of The Personal Insurance Company, used under licence. Certain conditions, limitations and exclusions may apply.




 riirs


 thePersonal
 Home, Auto and Business Group
 Insurer
 Group rates. Preferred service.

Comité du journal

Diane Giguère
Isabelle Dupuis
Claudette Guillemette-Miller

Rédaction

Andrée Lamontagne
Caroline Viviers
Solange Tremblay
Fernande Beaulieu
Lucie Bernard
Fleurette Riverin
Michelle Allard
Sylvie Guillemette-Faucher
Colombe Chartier
Céline Boulanger
Linda Fréchette
Chantal Tancrède
Daniel Cyr
Isabelle Dupuis
Carmen Côté
Ronald Bonami
Jeannine Otis
Aline Allard Rivard

Administration

Johanne Joly

Traduction

Marguerite McMillan

Montage graphique

Josée Roy

Photographe

Lévi Lechasseur
Photos©iStock et Pixabay

Impressions

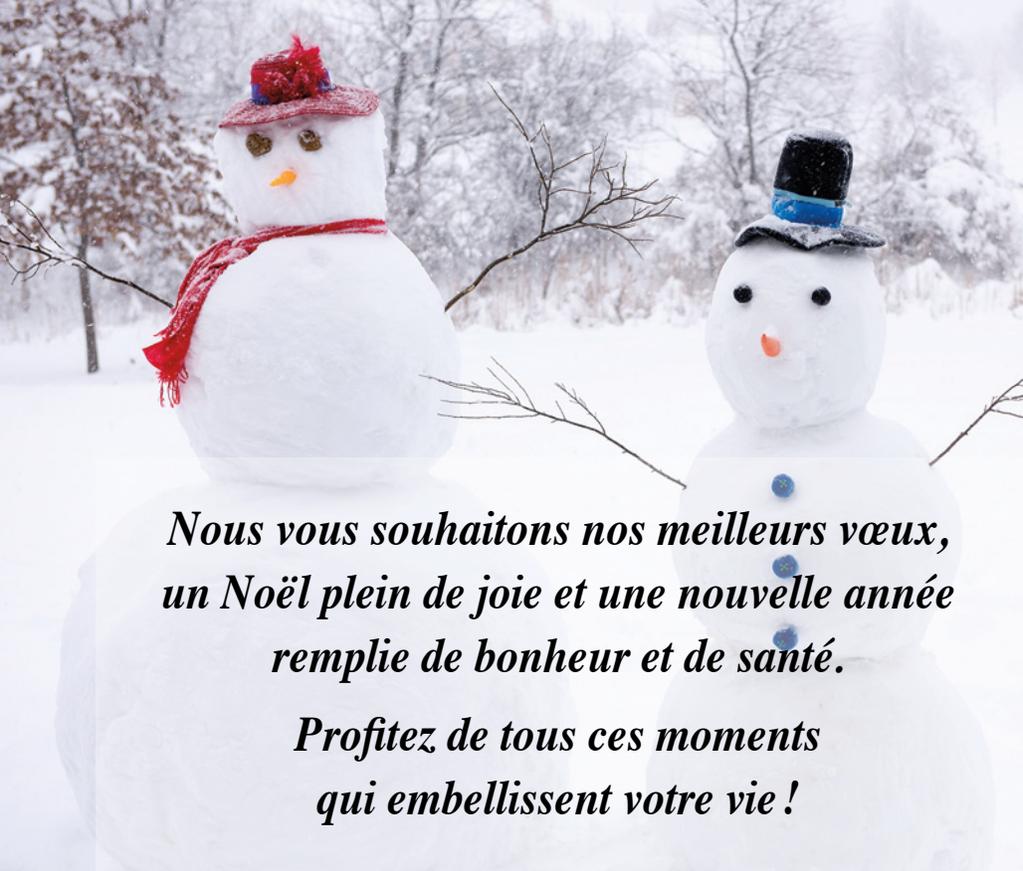
Graphica Impression inc.

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
Télé. : 418 626-0799

info@riirs.org • www.riirs.org
www.facebook.com/riirs



*Nous vous souhaitons nos meilleurs vœux,
un Noël plein de joie et une nouvelle année
remplie de bonheur et de santé.*

*Profitez de tous ces moments
qui embellissent votre vie !*

Prochaine date de tombée – 26 janvier 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

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 G2K2E3