



Echo du riirs

Volume 33 n° 2 • Hiver 2025



Mot de la présidente	2
Mot de la directrice générale	3
Étude de faisabilité sur l'ouverture du membership	4
AGA 2025	5
Les marchés de Noël	7
Entrevue : Claudette Seyer	9
Marche mondiale des femmes	12
Nos régions	14

Chères membres, chers membres,

C'est avec une profonde gratitude que je tiens à souligner le succès de notre Assemblée générale annuelle (AGA), tenue les 23 et 24 septembre derniers au Centre des Congrès de Saint-Hyacinthe. Vous étiez 183 à répondre à l'appel, et votre présence a insufflé à cet événement une énergie remarquable. L'AGA demeure un moment privilégié pour nous retrouver, faire le point sur nos réalisations et élire nos représentant(e)s.

Nous avons présenté le rapport annuel, les états financiers, le budget et le plan d'action pour l'année 2025-2026. Ce fut également l'occasion d'élire 2 dirigeantes : Louise Gilardeau à la vice-présidence, Johanne Villeneuve à la trésorerie, ainsi que Colette Gagné et Caroline Marie Flageol au Comité de surveillance des finances. Félicitations à elles, et un immense merci à celles et ceux qui ont servi avec engagement et générosité que ce soit au provincial ou au régional.

Parmi les moments forts, la conférence inspirante de Jean-Marie Lapointe sur le plaisir de bénévoler a su toucher nos cœurs et raviver notre désir d'agir ensemble. Cette AGA a été empreinte de reconnaissance et de renouveau, ouvrant un nouveau chapitre pour notre organisation.

Nous vivons actuellement une période de transition, et non simplement de changement. Cette nuance est importante : elle reflète notre volonté d'adapter nos façons de faire tout en respectant notre histoire et



nos valeurs. L'AGA 2026 se tiendra sur une journée, le 30 septembre, avec un couper la veille et un souper libre. L'édition 2027, quant à elle, marquera le 35^e anniversaire du RIIRS et s'étendra sur deux jours de célébrations. Nous sommes conscient(e)s des appréhensions que cela peut susciter, et nous nous engageons à évaluer cette démarche avec attention, pour assurer une transition aussi harmonieuse que possible.

L'automne s'est poursuivi sur un rythme soutenu, marqué par la reprise des rencontres de la Coalition pour la dignité des aînés, de l'Observatoire de la retraite, ainsi qu'une rencontre constructive avec le cabinet de la nouvelle ministre responsable des Aînés. Ces échanges nous permettent de porter votre voix dans les lieux décisionnels et de défendre les enjeux qui nous tiennent à cœur.

Enfin, je tiens à saluer notre participation à la 5^e édition de la marche « Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés », organisée par la Fondation AGES et Un et un font mille. Le 1^{er} octobre, nos membres ont marché à Montréal, Québec et Ville-Marie au Témiscamingue pour souligner la Journée internationale des personnes âgées.

Merci d'être là, fidèles, solidaires et inspirant(e)s.

Solange Tremblay
Présidente du 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

Bonjour à vous membres du RIIRS,

L'année 2025-2026 a débuté avec l'AGA provinciale. Elle s'est aussi amorcée sous le signe du renforcement régional et de l'innovation collective. Pour une deuxième année consécutive, le Conseil d'administration a procédé à une augmentation du budget de fonctionnement régional, cette fois de 10%, calculée selon le « per capita », c'est-à-dire en fonction du nombre de membres dans chaque région. Ce geste concret vise à soutenir davantage les équipes régionales dans leurs activités, leur rayonnement et leur capacité à répondre aux besoins de leurs membres.

Dans cette même volonté de consolidation, nous avons offert au printemps dernier une série de formations destinées aux membres des conseils d'administration régionaux. En mai et juin, des ateliers ont été proposés sur les rôles et responsabilités des administratrices et administrateurs, ainsi qu'une formation spécifique sur la trésorerie pour les président(e)s et trésorières régionales. Ces initiatives visent à mieux outiller nos régions, à faciliter le recrutement et la rétention des bénévoles, et à assurer une gouvernance solide et durable.

Conscients des défis liés à la relève, nous avons mis sur pied un comité ad hoc qui se penchera sur les enjeux de succession au sein des conseils d'administration. Ce comité aura pour mandat de proposer des pistes concrètes pour encourager l'engagement et assurer la continuité de notre action associative.

Dans le cadre de notre plan d'action, une étude de faisabilité sur l'ouverture du membership est en cours. Vous trouverez d'ailleurs un article plus loin dans cette édition qui présente les objectifs et les premières réflexions entourant cette démarche. Il s'agit d'une étape importante pour envisager l'avenir du RIIRS avec ouverture et pertinence.

Enfin, nous avons lancé un sondage sur nos outils de communication afin de mieux répondre à vos attentes. Les résultats nous encouragent à offrir davantage de



conférences Web et à renforcer notre présence numérique grâce aux infolettres, en plus de garder l'Écho du RIIRS comme moyen de communication. Un nouveau partenariat avec Insertech nous a permis de proposer, dès cet automne, des ateliers web mensuels sur les essentiels du numérique.

Une belle occasion de se familiariser avec les outils technologiques dans un cadre convivial et accessible.

Merci à toutes et tous pour votre engagement et votre confiance. Ensemble, nous faisons du RIIRS une organisation vivante et tournée vers l'avenir.

Caroline Viviers
Directrice générale du RIIRS



Photo : Stock / dices

INFOLETTRES

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 Johanne Joly au 1 800 639-9519 ou à info@riirs.org pour en faire la demande.



Étude de faisabilité sur l'ouverture du membership: une réflexion stratégique pour l'avenir du RIIRS

Lors de notre Assemblée générale annuelle tenue en septembre dernier à Saint-Hyacinthe, nous avons présenté les grandes lignes du plan d'action 2025-2026, qui prolonge d'un an notre plan stratégique actuel. Cette prolongation vise à nous donner le temps nécessaire pour mener à bien une démarche importante : l'étude de faisabilité sur l'ouverture du membership.

Pourquoi cette étude ? Parce que le RIIRS souhaite réfléchir à son avenir avec ouverture et pertinence. Dans un contexte où les réalités du milieu de la santé évoluent, où les parcours professionnels sont plus diversifiés, et où le besoin de solidarité entre retraité(e)s demeure essentiel, il est légitime de se demander si notre membership pourrait s'élargir à d'autres groupes de retraité(e)s du secteur de la santé.

Une démarche en deux phases

L'étude se déroule en deux grandes phases. La première, amorcée à l'automne 2025, consiste à analyser le bassin potentiel de nouveaux membres, à évaluer les forces et faiblesses des associations existantes, et à sonder l'ouverture de partenaires (syndicats, regroupements) envers une offre élargie du RIIRS. Cette étape vise à produire un rapport d'étape (go/no go) qui permettra au Conseil d'administration de statuer sur la poursuite de la démarche.

La deuxième phase, prévue pour l'hiver et le printemps 2026, approfondira l'analyse en consultant directement des membres potentiels par le biais de groupes de discussion et de sondages. Elle permettra de brosser leur profil, leurs attentes, et d'évaluer les conditions de succès pour une intégration harmonieuse. Une analyse coûts/bénéfices sera également réalisée, afin de mesurer les impacts pour le RIIRS et ses membres actuels.

Une réflexion collective

Cette étude est menée avec rigueur, avec l'aide d'un consultant, mais aussi avec sensibilité. Elle ne vise pas à imposer un changement, mais à explorer une transition possible, en tenant compte de notre mission, de nos valeurs et de notre capacité à accueillir de nouveaux

membres dans le respect de notre culture associative. Elle s'inscrit dans une volonté plus large de renforcer notre représentativité, de diversifier nos réseaux, et de mieux répondre aux besoins des retraité(e)s du secteur de la santé, quels que soient leurs parcours.

Et après ?

Les résultats de l'étude seront présentés au Conseil d'administration, puis à l'Assemblée générale annuelle de septembre 2026. C'est à ce moment que les membres seront appelés à se prononcer sur l'ouverture éventuelle du membership.

En attendant, nous vous invitons à suivre les étapes de cette démarche, à poser vos questions, et à participer aux réflexions qui en découleront. Le RIIRS est une organisation vivante, portée par ses membres. C'est ensemble que nous construirons son avenir.

ÉTUDE DE FAISABILITÉ – RIIRS

OBJECTIF: Explorer l'ouverture du membership à d'autres retraité(e)s du secteur de la santé

PHASE I – Automne 2025

- Analyse du bassin potentiel
- Consultation de partenaires
- Évaluation des obstacles
- Rapport d'étape (go/no go)

PHASE II – Hiver/Printemps 2026

- Groupes de discussion
- Sondages web
- Analyse coûts/bénéfices
- Élaboration de la stratégie
- Présentation à l'AGA 2026

Une transition réfléchie, guidée par notre mission et notre engagement

AGA 2025



Conseil d'administration 2025-2026: De gauche à droite : Carmen Côté (Abitibi-Témiscamingue), Johanne Villeneuve (trésorière), Jeannine Otis (Côte-Nord – Basse-Côte-Nord), Edna Wong (Outaouais) Nicole Desjardins (secrétaire), Germain LaBrie (Estrie), Louise Gilardeau (vice-présidente), Sylvie Guillemette-Faucher (Mauricie – Centre-du-Québec), Solange Tremblay (présidente), Linda Fréchette (Montérégie), Céline Caron (Bas-St-Laurent – Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine), Ronald Bonami (Laurentides), François Martin (Lanaudière), Chantal Tancrede (Montréal – Laval)
Absent : Jocelyn Tremblay (Saguenay-Lac-St-Jean – Nord du Québec), Michelle Allard (Québec – Chaudière-Appalaches).

Les 24 et 25 septembre derniers, le Centre des congrès de Saint-Hyacinthe a accueilli l'édition 2025 de notre événement annuel, réunissant 183 membres dans une atmosphère empreinte de solidarité et de renouveau. Ce rendez-vous a permis de souligner les transitions au sein de notre gouvernance et d'accueillir de nouvelles élues. Louise Gilardeau a été réélue vice-présidente, et



Lanaudière



Laurentides

Johanne Villeneuve a été élue trésorière, succédant ainsi à Raymonde Robinson, qui a servi avec dévouement pendant près de huit ans. Au comité de surveillance des finances, Colette Gagné et Caroline Marie Flageol ont été élues.



Parmi les moments marquants, la conférence de Jean-Marie Lapointe sur « Le bonheur de bénévoler » a suscité une vive émotion et un bel élan collectif. L'édition 2025 s'est révélée être un véritable tremplin vers l'avenir, avec des annonces importantes concernant les prochaines AGA: celle de 2026 se tiendra sur une journée, le 30 septembre, avec une arrivée et un souper libre la veille, tandis que celle de 2027 s'étendra sur deux jours pour célébrer le 35^e anniversaire du RIIRS.

Conscient(e)s des ajustements que cela implique, nous poursuivons notre réflexion avec ouverture et attention, afin d'assurer une transition harmonieuse et respectueuse de notre histoire.

Merci à toutes et tous pour votre présence fidèle et votre engagement inspirant. Voici quelques photos souvenirs de cet événement!



Caroline Viviers directrice générale, Raymondne Robinson trésorière sortante, Louise Gilardeau vice-présidente réélue.



Johanne Villeneuve, nouvelle trésorière provinciale



Caroline Viviers directrice générale, Solange Tremblay présidente, Joanne Poulin présidente d'assemblée, Nicole Desjardins secrétaire.



Conférencier Jean-Marie Lapointe



Les marchés de Noël : une tradition féerique au service des artisans locaux

À l'approche des fêtes, les villes s'illuminent, les rues s'animent, et les marchés de Noël s'installent pour offrir une expérience magique aux petits comme aux grands. Ces marchés, bien plus que de simples lieux de commerce, sont des carrefours de traditions, de rencontres et de découvertes. Au Québec, cette tradition prend une couleur toute particulière, mêlant l'héritage européen à la chaleur nord-américaine, et mettant en lumière le talent des artisans locaux.

Une tradition venue d'ailleurs, enracinée ici

Les marchés de Noël trouvent leurs origines en Europe, notamment en Allemagne et en France, où ils sont apparus dès le Moyen Âge. Importés au Québec avec les vagues d'immigration et l'influence culturelle, ils ont su s'adapter au climat, aux goûts et aux traditions locales. Aujourd'hui, ils sont devenus des incontournables du temps des Fêtes, attirant des milliers de visiteurs chaque année.

Les marchés de Noël au Québec : entre féerie et authenticité

De Montréal à Québec, en passant par Sherbrooke, Trois-Rivières ou encore Baie-Saint-Paul ou Saguenay, les marchés de Noël québécois rivalisent de créativité pour offrir une ambiance chaleureuse et festive. Parmi les plus populaires :

- Le Grand Marché de Noël de Montréal : installé au Quartier des spectacles, il propose une programmation culturelle riche, des chalets gourmands et une grande variété de produits artisanaux.
- Le Marché de Noël allemand de Québec : fidèle à ses racines européennes, il recrée l'ambiance d'un village bavarois avec ses kiosques en bois, ses chorales et ses spécialités culinaires.
- Le Marché de Noël de L'Assomption : reconnu pour son cachet intimiste et son accent mis sur les artisans de la région.
- Le Marché de Noël d'antan à Drummondville : plongez dans l'univers féérique du Village illuminé, où traditions, magie et personnages mythiques vous attendent pour une expérience familiale inoubliable.



Photo : DepositPhotos / Elena Schweitzer

Et ce n'est qu'un aperçu : il existe des marchés de Noël dans toutes les régions du Québec, des plus grandes villes aux villages les plus pittoresques. Chaque marché a sa propre personnalité, ses artisans uniques et ses traditions locales. Pour ne rien manquer, il est conseillé de s'informer auprès des offices de tourisme régionaux, des municipalités ou des réseaux sociaux afin de connaître les dates, les lieux et les programmations.

Encourager les marchands locaux : un geste qui fait toute la différence

Dans un monde dominé par les grandes surfaces et le commerce en ligne, les marchés de Noël offrent une alternative précieuse : celle de consommer autrement. Acheter auprès des marchands locaux, c'est :

- Soutenir l'économie régionale : chaque achat contribue directement au revenu d'un artisan, d'un producteur ou d'un créateur de chez nous.



- Favoriser la qualité et l'authenticité: les produits faits main, souvent en petites séries, sont uniques et conçus avec soin.
- Réduire l'empreinte écologique: en privilégiant les circuits courts, on limite le transport et l'emballage excessif.
- Créer du lien: rencontrer les artisans, comprendre leur démarche, c'est redonner du sens à nos achats.

Des cadeaux porteurs de sens

Offrir un savon artisanal, une confiture locale, une œuvre d'art ou un jouet en bois fabriqué au Québec, c'est offrir bien plus qu'un objet: c'est transmettre une histoire, une passion, une part de notre culture. Ces cadeaux ont une âme, et ils réchauffent autant le cœur que les mains.

En cette période de festivités, prendre le temps de flâner dans un marché de Noël, de discuter avec les artisans



et de choisir des présents locaux, c'est poser un geste concret pour un monde plus humain, plus durable et plus solidaire. Alors, enfilez vos mitaines, attrapez un vin chaud, et partez à la découverte des trésors cachés de nos marchés de Noël québécois, ils sont partout, il suffit de savoir où chercher.



**Obtenez une soumission
et achetez en ligne dès aujourd'hui.
lapersonnelle.com/riirs
1 888 476-8737**

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Le rabais est approximatif et est réservé aux nouveaux clients, lorsqu'ils choisissent de combiner leurs assurances auto et habitation. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité. Les taux et les rabais peuvent être modifiés sans préavis. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise n'est offerte qu'au Québec. La Personnelle^{MD} et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.

Tirez profit de tarifs de groupe exclusifs pour vos assurances auto, habitation et entreprise



**Vous pourriez économiser
jusqu'à 700 \$ en combinant
assurances auto et habitation**



laPersonnelle
Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise

CLAUDETTE SEYER

Humanitaire au quotidien, une vie de soins et de sens

Dans un monde secoué par les conflits, les catastrophes et les inégalités, certaines voix s'élèvent pour témoigner de l'humanité qui persiste, même dans les zones les plus fragilisées. Claudette Seyer, infirmière de cœur et de terrain, fait partie de ces voix. À travers son livre Humanitaire au quotidien, cette membre du RIIRS nous livre un récit poignant de ses missions aux quatre coins du globe, de Haïti à l'Afghanistan, du Congo à la Syrie, où le soin devient un acte de résistance, et la compassion, un moteur de survie.

Dans cette entrevue exclusive, elle partage avec le RIIRS les coulisses de son engagement, les défis du travail humanitaire, et les leçons de vie qu'elle ramène de ses voyages. Une rencontre inspirante avec une femme qui soigne autant les corps que les consciences.

Propos recueillis par Caroline Viviers

Le déclic: Haïti, 2010

«J'ai toujours voulu faire du travail humanitaire, mais avec des enfants, c'est difficile de partir», confie Claudette. Le tournant survient en 2010, lors de l'épidémie de choléra en Haïti. Elle y travaille pendant ses vacances, ajoutant un mois sans solde pour prolonger son séjour. «Là, je me suis dit: c'est ça que je veux faire.» Six mois plus tard, elle prend sa retraite anticipée du système de santé québécois.

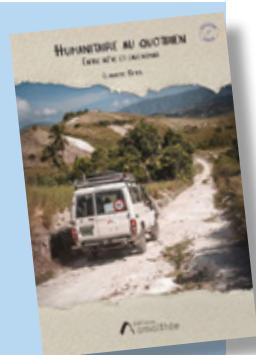
Claudette a travaillé 39 ans à l'hôpital Notre-Dame de Montréal, d'abord comme infirmière auxiliaire, puis comme infirmière à partir de 1991. «J'ai toujours aimé mon travail. Je ne me souviens pas d'être partie travailler la mort dans l'âme», dit-elle. Ce plaisir de soigner, de collaborer, de s'impliquer, elle l'a transposé dans ses missions à l'étranger.

Une vie de mission

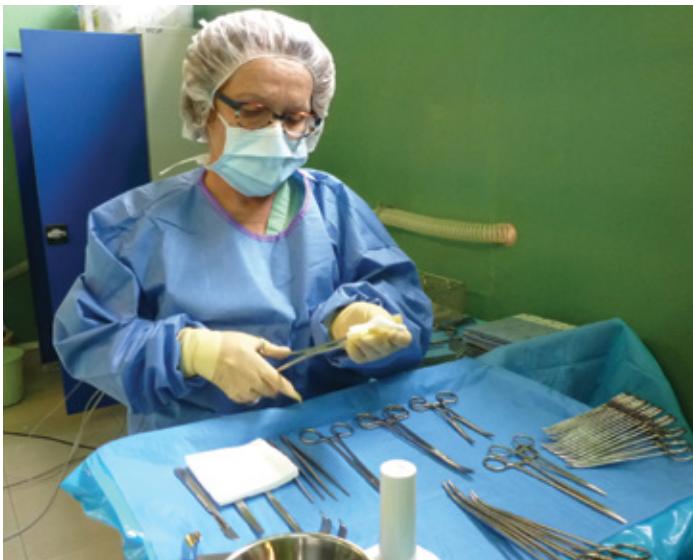
De la Syrie au Congo, en passant par la Côte d'Ivoire, Claudette a effectué 16 missions dans 12 pays. Certaines ont duré un mois, d'autres ont même duré jusqu'à neuf. «Le temps idéal, c'est souvent six mois, mais pour certains postes, neuf mois sont préférables. Ça évite de trop bousculer le personnel local avec des changements de gestion trop fréquents.»

Claudette Seyer

Infirmière retraitée, membre du RIIRS, Claudette Seyer a consacré 39 ans au système de santé québécois avant de se tourner vers l'humanitaire. Elle a effectué 16 missions dans 12 pays avec Médecins sans frontières et d'autres organismes. Son livre: Humanitaire au quotidien témoigne de son parcours, de ses apprentissages et de son regard lucide sur le monde.



Elle décrit une journée typique en mission : lever à 5 h 30, petit déjeuner en équipe, transport vers le projet, travailler jusqu'à 18 h ou plus, selon les besoins. «Ce n'est pas comme ici, avec des pauses bien définies. On fait le travail qu'il y a à faire.» Le soir, les expatriés se retrouvent dans la maison commune, souvent sans télévision ni radio, pour rédiger leurs rapports. «L'humanitaire n'échappe pas à la bureaucratie», lance-t-elle avec humour. Les expatriés vivent souvent dans des maisons confortables, chacun disposant de sa propre chambre. Cependant, il n'est pas rare de



Burundi



Transport humanitaire du personnel

les voir résider dans des tentes avec des installations sanitaires minimales. « Nous avons toujours le service d'une cuisinière et d'une ménagère qui fait aussi notre lessive. Dans les pays où nous sommes en hibernation (danger de circuler) c'est facile de travailler beaucoup, car il n'y a rien d'autre à faire, même si on essaie de se divertir entre-nous. »

Des rencontres marquantes

Claudette évoque avec émotion sa première mission en Syrie, au début de la guerre. Un médecin local, avec qui elle travaillait, a été tué un mois après son départ. « Il m'avait dit : "Claudette, ce n'est pas ton pays, tu dois partir. Moi, c'est mon pays, je reste." » Ce souvenir la bouleverse encore.

Elle souligne aussi les défis de la cohabitation : « En Syrie, nous étions 12 expatriés de 12 pays différents, vivant et travaillant ensemble 24 h sur 24. Il faut s'adapter aux personnalités de chacun. »

Une autre vision du métier

Ces expériences ont transformé la vision que Claudette porte sur le rôle infirmier. « Dans certains pays, les infirmiers sont les piliers du système. Ils font des diagnostics, prescrivent, accourent... » Elle admire leur autonomie et leur compétence, souvent acquises

par nécessité.

Elle souligne aussi une différence marquante : « Dans les pays africains où j'ai travaillé, il y avait beaucoup plus d'infirmiers que d'infirmières. Ce sont majoritairement des hommes qui occupent ces postes, et ils assument des responsabilités cliniques très étendues. Ici, on a tendance à penser que la bonne façon, c'est la nôtre. Mais là-bas, leurs méthodes sont parfois plus efficaces, adaptées à leur réalité. »

Claudette a appris à écouter, à respecter les différences culturelles, à ne pas imposer. « On n'a peut-être pas assez d'écoute envers ceux qui sont différents. Trop souvent, on veut convaincre, montrer que nous savons mieux. »

Elle raconte une anecdote au Congo, où elle voulait instaurer une pause dîner. Les employés ont refusé : « Finir plus tard, c'est dangereux sur la route. Et ici, on n'a pas l'argent pour manger trois fois par jour, donc le dîner est superflu. »

Le livre : un témoignage vivant

Pendant ses missions, Claudette écrivait des courriels à ses amis. Elle les a conservés, annotés, et rassemblés pour en faire ***Humanitaire au quotidien***. « Je voulais que les gens comprennent la réalité du terrain. Ce n'est

pas toujours glorieux. On travaille dans des conditions difficiles, parfois en guerre, parfois avec peu de choix pour les repas.»

Mais elle insiste: «Ce n'est pas seulement de la générosité. C'est le désir de se sentir utile, de donner du sens à sa vie.»

Aujourd'hui, Claudette continue de s'impliquer avec Médecins sans Frontières, en faisant parfois des conférences dans différentes institutions et en faisant du mentorat à distance pour les jeunes qui vivent une première mission. Comme elle a la chance d'avoir sept petits-enfants, elle a décidé de se lancer dans la mission de «grand-mère».

Claudette croit que le travail humanitaire est une belle façon de prolonger sa vie professionnelle. «Beaucoup prennent leur retraite jeune. Ce n'est pas la fin. C'est

une occasion de continuer à être utile.» Elle invite à réfléchir, à 73 ans à s'ouvrir, à envisager l'engagement autrement.

Claudette Seyer incarne une forme de courage tranquille, une générosité lucide, et une passion contagieuse pour l'humanité. Son livre, *Humanitaire au quotidien*, est un legs précieux, un miroir tendu à notre société,

À travers ses récits empreints de vérité et de sensibilité, elle nous rappelle que l'acte de soigner dépasse les frontières, les langues et les cultures. Son parcours est une ode à l'engagement, à la résilience et à la puissance du lien humain et une source d'inspiration pour tous ceux et celles qui, comme elle, veulent que leur retraite soit synonyme de sens et de solidarité. En tendant la main là où le monde vacille, elle incarne cette lumière discrète, mais essentielle qui éclaire les chemins les plus sombres.

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^{MD}, 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

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





Marche mondiale des femmes : une mobilisation historique à Québec

Le 18 octobre dernier, la Marche mondiale des femmes a fait vibrer les rues de Québec, rassemblant plus de 10 000 personnes dans une démonstration puissante de solidarité et d'engagement. À l'avant de la Marche, comme à l'avant des luttes pour la justice sociale, environnementale et féministe, les femmes ont porté haut les voix de celles et ceux qui dénoncent la violence, la pauvreté, l'âgisme et les systèmes économiques qui menacent nos vies et notre habitat.

C'est sur l'invitation de Julie Bouchard, présidente de la FIQ, que notre présidente, Solange Tremblay, a pris part à cette mobilisation. Michelle Allard, présidente régionale de Québec — Chaudière-Appalaches et représentante du réseau des femmes de la FIQ, était également présente. Toutes deux ont assisté à la conférence inspirante de Françoise David, qui a revisité les marches de 1995 et 2000, rappelant les racines profondes du mouvement.

Trente ans après le cri rassembleur de «Du pain et des roses», des milliers de femmes ont de nouveau marché à Québec, affirmant avec force que les luttes féministes demeurent plus que jamais nécessaires. La FIQ a d'ailleurs souligné avec fierté que notre présidente était déjà présente lors de la 1^{re} marche de 1995 et celle de 2010, un témoignage éloquent de sa fidélité aux causes qui nous rassemblent!



Solange Tremblay, présidente RIIRS et Julie Bouchard, présidente FIQ

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

Le RIIRS souhaite la bienvenue aux 153 personnes nouvellement membres qui ont adhéré entre le 1^{er} mai et le 30 septembre 2025.

De ces 153 membres, nous retrouvons les professions suivantes :

- Infirmiers(ères) : 124
- Infirmiers(ères) auxiliaires : 22
- Inhalothérapeutes : 7

À la suite de ces nouvelles arrivées, le RIIRS compte à ce jour 11 195 membres.

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

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



Céline Caron
Présidente
caronc375@gmail.com

Bonjour à vous,

L'automne est bien amorcé, tout est ramassé et rangé pour la saison hivernale qui arrive à grands pas. Faisons une petite rétrospective des derniers mois.

Le 14 mai dernier se tenait notre AGA régionale à Notre-Dame-du-Portage, 30 personnes étaient présentes. Il y a eu la remise des prix honorifique. Marcel Lavoie a reçu le prix Doris Custéau et Louise Beaulieu a reçu le prix FIQ. Bravo à nos deux récipiendaires. Nous avons aussi souligné le départ de Lucie Bernard. Elle a quitté le CA après 3 ans, merci pour ton implication! Cette année, nous avons fait 3 dons de 100 \$ à des banques alimentaires de notre région. Ce fut très apprécié, car on sait que la demande d'aide est toujours croissante.

Les 23 et 24 septembre, nous étions 8 membres de notre région à l'AGA provinciale, à Saint-Hyacinthe, une délégation un peu moins importante qu'à l'habitude. Lors du souper pour souligner son départ, un hommage a été rendu à Raymonde Robinson, trésorière provinciale depuis 2018. Merci, Raymonde, pour ces années d'engagement. Cette année, la conférence de Jean-Marie Lapointe intitulée: «LE BONHEUR DE BÉNÉVOLER» était au programme. Il nous a parlé de ses années de bénévolat, de sa vie avec ses parents alcooliques, de sa relation avec la mort. Il a su nous toucher et a été très apprécié par toutes les personnes présentes. Quel homme simple avec un cœur plus grand que nature!

Le 4 novembre, une rencontre des membres a eu lieu à Rivière-du-Loup pour un dîner suivi d'un atelier dont le thème était: «Ce n'est pas correct», animé par Madame

Nadine Pelland. Une autre rencontre est prévue à la fin janvier à Rimouski.

Lorsque vous lirez ces lignes, nous serons à quelques semaines de la période des Fêtes. Au nom des membres de notre CA et en mon nom personnel, nous profitons de l'occasion pour vous souhaiter de joyeuses Fêtes, de beaux moments de partage avec famille et amis, de la santé, de la paix et du bonheur.

Céline Caron, présidente régionale



Prix Doris Custéau, Céline Caron, Marcel Lavoie, Colette Gagné



Céline Caron, Lucie Bernard

Saguenay-Lac-St-Jean — Nord-du-Québec



Jocelyn Tremblay
Président
jocelyntr@hotmail.com

Bonjour membre de notre région,

Après un bel été, il est temps de reprendre nos activités. Cette année, nous avons planifié deux cafés-conférences et le brunch de Noël. Notre café-conférence s'est tenu le 16 octobre, il y avait entre 15 et 20 membres présents.

Notre brunch de Noël le 20 novembre. Entre-temps, on a pu apprécier les beaux coloris automnaux afin de se ressourcer pour la venue de la saison froide et de la neige. Nous récidiverons assurément après les fêtes, surveillez vos courriels !

Un retour sur l'AGA à Saint-Hyacinthe. Quelques-unes de nos membres étaient présentes en mon absence, c'est très positif de leur part. Le gros coup de cœur a été pour la conférence donnée par M. Jean-Marie Lapointe, qui a été appréciée au plus haut point par tous nos membres.

Comme la parution du journal aura lieu en décembre, je profite de cette tribune pour vous présenter mes meilleurs vœux, de très joyeuses Fêtes, santé et amour, ainsi qu'à mes collèges du CA et à toute l'équipe du RIIRS provincial.

Jocelyn Tremblay, président régional

Mot de sympathies

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

Jean-Pierre Lokole Andeka, Carmen Auger, Nicole Beauregard, Pauline Bégin, Sylvanne Bélanger, Solange Belzile, Dorrett Bernard, France Bérubé, Madeleine Blais, Rachel Bouchard Chayer, Louëlla Boulet, Normand Bourgeois, Ethel Braithwaite, Paulette Burgevin-Fichet, Élaine Bussières, Graziella Chenard-Blais, Cécile Choquette, Martha Christman, Pierrette Cloutier, Dorys Contant, Marie-Andrée De Carufel, Janine Desmarais, Pierrette Dessureau, Marie Dore, Ginette Ducharme, Lucie Dussault, Marjorie-Ann Ewing, Monique Forget, Imogene Franklin, Micheline Gagnon-Jamet, Francoise Gélinas, Michelle Généreux, Ginette Guérette, Claudette Jeune, Phyllis Mae Jourdain, Anne-Marie Karremans, Céline Laferrière, Yvonne Lamica, Thérèse Laviguer-Beaudry, Nicole Levasseur, Micheline Mailloux, Jeanne Marceau, Louise Michaud, Hermance Montpetit-Hulmann, Denise Moreau, Lyne Morin, Nicole Nadeau, Suzanne Nicolas, Murielle Nolet-Marois, Diane Nolin, Claudette Paquette, Gérald Picard, Céline Proulx, Louise Provost, Luciene Reid, Marie-Danielle Roberge, Madeleine Sanfaçon Tousignant, Ghislaine Séguin, Jacqueline Sénecal, Marie-Thérèse Siclait, Hélène Tétreault, Colette Thériault, Noëlla Tremblay, Diane Trudel, Carole Turgeon, Doreen Wong.

Québec — Chaudière-Appalaches



Michelle Allard
Présidente
allardmichelleriirs@gmail.com

Bonjour à vous,

J'espère que vous allez bien. Je vous transmets en rétrospective les événements qui ont eu lieu depuis notre dernière rencontre.

Concernant l'assemblée régionale tenue le 6 mai 2025, nous n'avions reçu aucune candidature pour les postes de secrétaire et de présidente. Lucette Beaudry et moi-même, Michelle Allard, avons soumis notre candidature à ces postes respectifs pour une autre année afin de ne pas laisser notre région en plan.

Ces 2 postes seront à nouveau mis en élection le 6 mai 2026. Nous sollicitons vivement votre intérêt et disponibilité au sein du RIIRS régional et provincial.

Le prix Doris Custea a été remis à Bouachai Phonsavathdy par Lyne Perreault et Micheline La Roche. Le prix Reconnaissance FIQ, proche aidante, a été remis à Yvonne Deschênes par Jérôme Rousseau, VP FIQ.

Notre prochaine AGA régionale aura lieu le 6 mai 2026 à l'Hôtel Québec. Les détails vous seront transmis dans la prochaine édition de l'Écho du RIIRS, printemps 2026.

Entre-temps, nous aurons eu nos dîners de Noël à Québec et en Beauce en novembre. Les détails vous seront transmis par l'infolettre et la page régionale du site Web du RIIRS.

Nous avons hâte de vous revoir et de vous entendre sur notre vie régionale.



Michelle Allard et Solange Tremblay lors de la marche mondiale des femmes qui s'est tenue le 18 octobre 2025.

D'ici là, prenez soin de vous et passez de joyeuses Fêtes.

De nous toutes de votre CA:

Michelle Allard, présidente ; Lucette Beaudry, secrétaire ; Micheline La Roche, trésorière ; Lyne Perreault, Nicole Cardinal, Louise Thibault et Réjeanne Côté, administratrices.



Michelle Allard, Bouachai Phonsavathdy et Lyne Perreault

**Remerciement d'Yvonne Deschênes,
récipiendaire 2025 Prix Reconnaissance FIQ**

Merci au regroupement du RIIRS Québec — Chaudière-Appalaches pour le prix FIQ.

Dans une vie, je crois que chacune et chacun de nous, comme infirmière et infirmier, sont sollicités par nos familles et notre entourage comme aidante et source de référence.

Nous le faisons avec gentillesse pour le bien-être de nos proches et entourage. Nous sommes toutes et tous des aidants naturels.

Merci encore pour cette marque de reconnaissance. Je garderai toujours un beau souvenir de cette journée.

Merci au Conseil d'administration de ma région et à la FIQ.

Yvonne Deschênes, membre du RIIRS Québec — Chaudière-Appalaches



Yvonne Deschênes et Jérôme Rousseau VP FIQ.

Agenda 2026

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.**
Les agendas 2026 seront postés vers la fin septembre.



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

Mauricie — Centre-du-Québec



Sylvie Guillemette-Faucher
Présidente
syviefaucer5@gmail.com

Bonjour à tous les membres de notre région,

Quand on arrive à la retraite, la plupart d'entre nous font des choix parmi les multiples activités possibles. Le plus important pour la plupart des personnes est d'adhérer à un groupe pour revivre un sentiment d'appartenance qui s'apparente à celui du travail. Le RIIRS peut répondre à ce besoin et permet aux personnes de se réaliser à la retraite. Cette instance est celle qui est la plus proche de nous, les retraités de la Santé.

Participer aux activités du RIIRS est une bonne façon de joindre l'utile à l'agréable: on rencontre de nouvelles personnes et on se crée un réseau. Nous sommes maintenant 574 membres. Si chaque personne amène une nouvelle ou un nouveau membre, nous bonifions d'autant l'intérêt et le réseau. Et c'est là que nous pouvons créer ce sentiment d'appartenance si cher à notre Regroupement.

Pour les membres de la rive sud (Centre-du-Québec), le dîner des Fêtes et l'assemblée générale annuelle (AGA) se tiennent au Stratos du boulevard St-Joseph à St-Nicéphore. Actuellement, nous sommes toujours à la recherche d'un endroit plus accessible et sans escalier pour favoriser l'accès aux personnes à mobilité réduite. Pour ceux de la rive nord (Mauricie), c'est au Stratos de l'avenue St-Marc à Shawinigan. Des prix de présence sont offerts aux deux activités.

Quand vous lirez cet article dans l'Écho du RIIRS de décembre, le dîner des Fêtes aura eu lieu. L'autre activité, par la suite, sera l'AGA régionale en mai 2026. Je réitère l'invitation pour former un comité de 2 ou 3 personnes pour organiser une activité de loisir.

Ça peut être une cabane à sucre, une visite aux canneberges, une visite à la Cité de l'énergie de Shawinigan ou autres. Je lance ça dans l'univers... Merci à celles et ceux qui voudraient s'impliquer! Il y a toujours de la place au CA régional.

Le RIIRS est toujours à la recherche de nouvelles et nouveaux membres afin d'augmenter notre pouvoir d'agir. L'intérêt pour la cause est primordial. Votre présence et votre participation apportent un souffle de dynamisme et de renouveau à notre organisme.

Vous êtes intéressé(e)s? Vous avez des questions? N'hésitez pas à m'appeler.

Merci de votre intérêt,

À consulter: le site Internet du RIIRS en tapant tout simplement www.riirs.org

Sylvie Faucher, présidente régionale
Tél.: 819 852-3876





Estrie



Germain LaBrie
Président
labgnoir@outlook.com

Bonjour chères et chers membres,

Déjà l'automne, après un été très chaud et humide, cette fraîcheur est la bienvenue!

Lors de la parution de notre journal, nous serons déjà à la période de Noël et notre dîner de Noël du 11 décembre aura probablement eu lieu.

Merci au comité socioculturel, qui fut très occupé pour la préparation des activités.

Lors de l'AGA de Lac-Mégantic, 2 nouvelles membres se sont jointes au RIIRS, soit Mme Sonia Gendron et Mme Lucie Blais.

Lors de l'activité du thé à l'anglaise, Mme Francine Lacourse a gagné le prix spécial.

Merci à Mme Lili Lemieux pour son implication et son dévouement pour la région.

Merci à tous les membres qui s'impliquent au niveau régional.

Nous avons apprécié l'article de Mme Tremblay, présidente provinciale, sur l'époque du changement. Le RIIRS doit s'adapter et se tourner vers l'avenir. Notre organisme repose sur l'héritage de valeurs fortes et de notre engagement. Il faut se souvenir de ce message.

Colombe Chartier, membre Estrie

ATTENTION ATTENTION

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.

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:	

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

Montérégie



Linda Fréchette
Présidente
l.frechette@hotmail.com
riirsmonteregie@gmail.com

Bonjour chers membres,

Je veux tout d'abord féliciter Mme Johanne Villeneuve pour sa nomination au poste de trésorière au sein du Conseil d'administration provincial du RIIRS. Elle a toutes les qualifications pour occuper ce poste.

Je veux vous remercier pour votre participation à nos activités, autant aux membres fidèles qu'aux nouveaux membres. La réussite passe par vous!

Nous avons amorcé le printemps avec un déjeuner au restaurant Pétinos à Laprairie, un endroit très apprécié dans une salle fermée, ce qui nous permet de socialiser le temps qu'on veut!

Notre AGA régionale s'est tenue le 6 mai 2025 à l'Hôtel Rive Gauche. Quarante-six membres étaient présents. Les postes de vice-présidente et de trésorière étaient en élection. Mesdames Lise Savard et Raymonde Veillette ont été réélues par acclamation. Trois postes d'administratrices étaient vacants dans notre région. Une membre a manifesté son intérêt pour un de ces postes et, depuis, Mme Lizianne Desrochers a rejoint notre CA régional en occupant un poste d'administratrice. Nous l'avons accueillie avec plaisir!

À la suite de l'AGAR, nous avons rendu hommage à M. Jean Riendeau, qui a reçu le prix Doris Custea ainsi qu'à Mme Lucie Brault qui a reçu le prix Reconnaissance FIQ. Une conférence a suivi le dîner. Elle s'intitulait « Démystifier le testament, le mandat de protection et

autres informations juridiques » par Stéphanie Baribeau, notaire. Les personnes présentes ont beaucoup apprécié, la conférencière était très généreuse dans ses informations.

Nous avons amorcé l'automne par une marche au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin à Granby. Je peux vous dire que le beau temps était au rendez-vous et nous avons terminé cette belle marche par un pique-nique.

Les membres de notre région inscrit(e)s à l'AGA provinciale étaient très enthousiastes de vous recevoir en Montérégie. Merci aux organisatrices de cet événement qui est si important pour notre organisme. Grand merci aussi aux membres bénévoles de la Montérégie qui ont accueilli les membres des autres régions.

Une membre de la Montérégie Ouest nous a fait découvrir un restaurant qui mérite d'être connu, le restaurant Patate et Persil, à Vaudreuil. Il se situe à la jonction du lac des Deux-Montagnes et du fleuve Saint-Laurent, offrant un décor enchanteur. Les membres présentes ont beaucoup apprécié cette rencontre.

Le Conseil d'administration de la Montérégie vous souhaite de très joyeuses Fêtes, plein de belles rencontres avec la famille et les amis!

Linda Fréchette, présidente régionale



Montréal – Laval



Chantal Tancrède
Présidente
c.tancrede@videotron.ca
riirsmtllaval07@gmail.com

Bonjour à vous,

Le temps des fêtes est de nouveau à nos portes.

Lors de notre rencontre d'information en septembre, nous avons assisté à une présentation d'une partie du programme «AÎNÉ-AVISÉ», élaboré par la police de Montréal (SPVM) et la FADOQ-Montréal (aineavise.ca ou 1 800 544-9058). Ceux qui ne prennent jamais de congé, ce sont les fraudeurs qui ciblent les personnes âgées.

Que fait un fraudeur par téléphone, texto, courriel ou en personne ?

- Il invente une situation URGENTE, il faut agir vite, ÇA PRESSE!
- Il vous demande des informations personnelles, de l'argent, vos numéros de cartes de crédit, vos NIP.
- Il impose SA solution.

Refusez de donner vos informations et couper rapidement la conversation. Prenez un temps d'arrêt, est-ce vraiment une urgence ? Est-ce que cette situation est possible ?

Recherchez vous-même le numéro de téléphone sur le site de l'organisme qui vous aurait appelé. Ne vous fiez pas à l'afficheur ou au numéro qu'il vous a donné. Faites vos propres vérifications.

Selon Le Courrier de Laval du 25 septembre 2025, «Les suspects provenant majoritairement de l'Europe de l'Est opèrent dans des lieux publics, notamment les stationnements des centres commerciaux. Ils abordent

leur victime sous divers prétextes, demander des directions ou recommander un restaurant dans le secteur. Une fois la conversation entamée, les suspects remercient leur interlocuteur en leur offrant un bijou en guise de cadeau. C'est à ce moment qu'ils profitent de la proximité pour dérober discrètement les véritables bijoux de la victime, bracelets, montres chaînes, bagues souvent de grandes valeurs». Restez attentif à votre environnement, méfiant envers les inconnus, maintenez une distance sécuritaire avec une personne étrangère, ne vous laissez pas toucher et n'acceptez pas de cadeaux.

Activités 2026 :

- Rencontres d'information: 1^{er} avril, 16 septembre et 4 novembre à l'Auberge Royal Versailles : 7200 Sherbrooke Est, Montréal. Face au métro Radisson, stationnement gratuit à l'Auberge. Conférences à déterminer, rencontre et dîner facultatif (30 \$).
- AGA régionale: 13 mai. La convocation sera dans le prochain numéro.
- Visite au Planétarium de Montréal: 2 juin. Coût: 145 \$. Représentation d'un double programme d'une durée de 60 minutes, visite libre de l'exposition Mars 2100. Transport, visite, dîner au Déli Paulos, apportez votre vin, pourboires inclus. Date limite de paiement 14 mai.
- Dîner de Noël: 2 décembre, les modalités sont à suivre.

Au nom des membres du Conseil d'administration, des Comités socioculturel et d'accueil-information, des représentant(e)s des Tables de concertation des aînés de Montréal et Laval,

Joyeux Noël et bonne Année !

Chantal Tancrède, présidente régionale

Lanaudière



François Martin
Président
francoismartin.001@gmail.com

Bonjour chers membres de Lanaudière,

Merci à l'équipe du CA pour le travail accompli cette année.

L'organisation de l'AGAR, suivi du dîner de l'amitié :

- 30 personnes ont assisté à l'AGAR, 80 au dîner. On y a souligné les finissantes de l'École des infirmières de l'Hôpital St-Eusèbe de la promotion de 1961.
- Le prix Doris Cousteau a été remis à Lina Corriveau pour son implication dans la cause de la sclérose en plaques ainsi que plusieurs autres actions bénévoles.
- Le Prix FIQ a été remis à Jacinthe Naud, en reconnaissance pour son rôle de proche aidante d'un proche adulte vivant avec des problèmes de santé mentale.

Huit membres de la région vous ont représentés à l'AGA provinciale, à Saint-Hyacinthe, en septembre.

Le dîner de Noël a été une belle réussite le 27 novembre au restaurant Terrasse 19, du Club de Golf de Joliette.

En 2026, nous vous ferons des propositions de voyage de groupe, débutant par de courts séjours (1 à 2 jours) avec l'agence de voyages Expression Voyages, agence qui a un partenariat avec le RIIRS. Des départs de Repentigny et de Joliette seront possibles. Nous souhaitons votre participation en grand nombre, ce qui nous permettra d'offrir plus de séjours.

Début janvier 2026, les activités de l'UTA (Université des aînés) de Lanaudière reprennent. Vous avez reçu plus de détails sur les cours offerts dans l'infolettre du 27 novembre.

En décembre débute la période d'activités de réjouissance pour le temps des Fêtes. Le CA vous souhaite de belles rencontres qui vous combleront. Santé, bonheur et que la vie soit d'une grande bonté avec vous et vos proches.

Votre CA de Lanaudière



De gauche à droite : Nicole Landry (bénévole Sud de Lanaudière), Lucie Aucoin (secrétaire), Michèle Desrochers (trésorière), Monique Blanchette (directrice), Ginette Lemire (directrice), Brigitte Duval (vice-présidente).

2^e rangée : Francine Massicotte (directrice), Nicole Perreault (bénévole Nord de Lanaudière), Johanne St-Georges (directrice), Suzanne Lavallée (directrice), François Martin (président)

Outaouais



Edna Wong
Présidente
edna_wong@hotmail.com

Bonjour à vous chères et chers membres,

Que le temps passe rapidement! L'hiver se pointe déjà le bout du nez. Les préparatifs des célébrations de fin d'année sont sûrement commencés. Je vous souhaite beaucoup de joie avec les vôtres. Que 2026 soit sous le signe de la santé avec une bonne dose de joie et de plaisir.

J'en profite pour souhaiter la bienvenue à deux nouveaux membres au sein du conseil d'administration : Stéphane Fortin, vice-président, et Louise Bergeron, trésorière, deux jeunes retraité(e)s engagé(e)s. Un merci spécial à Marie-Andrée Paquin, Carole Girard et Michelle Piché pour toutes ces années de services auprès du RIIRS régional.

Notre récente AGA régionale a mis en lumière les réalisations de Stéphane Fortin, qui a reçu le prix Doris Custéau, et de Francine Bruyère-Provencher, qui a été honorée par le prix Reconnaissance FIQ. Ces deux membres ont été ravis de recevoir leurs reconnaissances parmi leurs pairs.



Prix Reconnaissance FIQ
Francine Bruyère-Provencher



Prix Doris Custéau
Stéphane Fortin

En mai dernier, nous avons eu une formation très intéressante sur les rôles et fonctions des membres d'un CA. Nous y avons toutes et tous participé. Cet automne, il y a eu une formation sur la trésorerie, Louise et moi-même l'avons suivie. De plus, 4 membres de l'Outaouais ont assisté à l'AGA du RIIRS à Saint-Hyacinthe en septembre. La conférence de Jean-Marie Lapointe fut un des points forts de cette journée.

Afin de rester informé(e)s entre les parutions de l'Écho du RIIRS, inscrivez-vous à l'infolettre et visitez le site Web du RIIRS.

Edna Wong, présidente régionale



I R I S LES MEMBRES DU RIIRS ET LEURS FAMILLES

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



Scannez
LE CODE QR

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

Abitibi-Témiscamingue



Carmen Côté
Présidente
carmencote46@hotmail.ca

Bonjour à tous,

Au moment d'écrire cet article, l'automne s'étire comme une dernière respiration avant le froid. Mon retour de l'AGA en auto me permet d'admirer les couleurs d'automne. Les feuilles sont en feu de rouge et d'or. L'air porte l'odeur du bois et des pommes mûres et les oiseaux s'envolent vers des cieux plus cléments. Bientôt, le sommeil blanc de l'hiver viendra couvrir ce magnifique tableau, mais, pour l'instant, je me réjouis de ce magnifique paysage.

L'AGA provinciale a eu lieu à Saint-Hyacinthe et 8 membres de la région y ont participé. Une nouvelle élue à la trésorerie, Mme Johanne Villeneuve et à la vice-présidence, Mme Louise Gilardeau. Nous avons eu une magnifique conférence de M. Jean-Marie Lapointe intitulé «Le bonheur de bénévoler».

Le 15 mai dernier, à Rouyn-Noranda, nous avions notre AGA régionale. Je tiens à remercier les 27 personnes présentes. C'est toujours un réel plaisir de vous accueillir. Merci de répondre à l'invitation. Quatre postes étaient en élection. Élues à la trésorerie, Mimi Jodoin; à la vice-présidence, Lise St-Arnaud et au poste d'administratrice, Hélène Dessureault. Il reste un poste vacant.

Nous avons souligné les prix FIQ et Doris Custeau en région.

Prix Doris Custeau a été remis à Mme Lise Leblond. Prix reconnaissance FIQ a été remis à Mme Juli-Ann Ouellet par la vice-présidente FIQ, Mme Nathalie Lévesque.

En après-midi., nous avons eu une sortie culturelle : visite à la fonderie Horne.



Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés

Le 1^{er} octobre, nous avons participé à la journée internationale des aînés. C'est une première en Témiscamingue : un rassemblement de près de 250 personnes.

Prochaine activité :

Date : Le 4 décembre 2025 à 11 h 30

Lieu : Salle de l'Âge d'Or de Noranda

Notre invité : un conteur, M. Pierre Labrèche

En ce temps de réjouissance, nous vous souhaitons un Noël en douceur, rempli de chaleur humaine, de rire partagé et de précieux temps en famille et amis. Que la nouvelle année vous apporte santé, bonheur et paix. Continuez de savourer chaque moment!

Carmen Côté, présidente régionale



Laurentides



Ronald Bonami
Président
ronald.bonami@hotmail.com

Bonjour membre du RIIRS,

Au cours des derniers mois, le Conseil d'administration des Laurentides a élaboré un plan d'action afin de faire du recrutement; notre première intervention visant les six hôpitaux de la région.

Malheureusement, nous avons eu une réponse négative du CISSS des Laurentides : « car aucune forme de sollicitation n'est autorisée dans nos locaux ». Par contre, la conseillère en communication va transmettre notre demande au service qui est responsable des retraites et une personne fera un suivi en temps et lieu. Le CA va évaluer quelles actions seront appropriées. Il faut se retrousser les manches et trouver d'autres moyens.

Nous avons eu un super bel été et nos batteries sont rechargées maintenant. Nous bénéficierons de la fraîcheur de l'automne avec la senteur des feuilles mortes.

Puis l'hiver, notre saison froide, nous permettra d'ajouter une veste de plus pour nous réchauffer. Je vous souhaite de bénéficier de vos journées plus courtes pour échanger avec les membres de vos familles.

Je profite de l'occasion pour vous souhaiter de superbes et joyeuses Fêtes avec toutes vos familles !

Surveillez nos infolettres pour être au courant des activités dans notre belle région.

Les membres du Conseil d'administration des Laurentides : Ronald Bonami, président; Nicole Auger, vice-présidente; Marie-Andrée St-Jacques, secrétaire; Guylaine Lévesque, trésorière; Manon Trépanier, responsable à la TCRAL; Louise Barrette, administratrice, et les membres du comité des loisirs : Diane Barnabé, Guylaine Hébert et Lucille Binette.



Côte-Nord — Basse-Côte-Nord



Jeannine Otis
Présidente
totis@telus.net

À l'aube d'une nouvelle saison remplie de surprise

Mythe ou réalité, quand les cormiers sont chargés de fruits, c'est pour nourrir les oiseaux tout l'hiver et que les nids de guêpes sont hauts, cela veut dire un hiver de neige. Nous verrons bien au printemps. Aux lecteurs de ces lignes, je souhaite, pour l'année 2026, de réaliser vos rêves pour être heureux, voir votre famille éloignée, pardonner à quelqu'un, faire la paix avec vos tourments, ouvrir votre cœur à la générosité. Nous avons bien gagné notre vie, ce qui n'est pas le cas de tous.

Depuis plusieurs années, je pratique la simplicité volontaire. Quand j'arrive devant quelque chose qui me fait envie, je me questionne: en ai-je vraiment besoin? C'est alors que je donne à quelqu'un ce dont il a besoin. J'accepte les vêtements que l'on me donne et je les partage avec d'autres quand ça ne me convient pas. J'aime beaucoup coudre, alors je le fais gratuitement. Cela me rend heureuse.

Quelqu'un de l'association de personnes vivant avec un handicap me demande souvent de lui apporter du lait, du pain, du fromage. Je ne lui demande jamais le prix de sa facture. J'ai eu de la chance dans mon accident d'automobile, pas lui. Il n'a que 56 ans, la SAAQ n'indemnisait pas encore les victimes à l'époque, il avait 3 ans quand une voiture l'a heurté.

Plusieurs de nos aînés n'ont pas eu la chance des biens nantis. C'est pourquoi, ils se retrouvent dans la rue avec un verre de carton, ils ont faim. Offrez-leur du temps et un repas chaud. Souvent, ils ont froid à l'approche de l'hiver. Si vous avez des vêtements, des

tuques, des mitaines, des bottes doublées en trop, les friperies attendent vos dons. Vous pourrez, ainsi, alléger les centres hospitaliers des cas d'engelures, de déshydratation, de malnutrition.

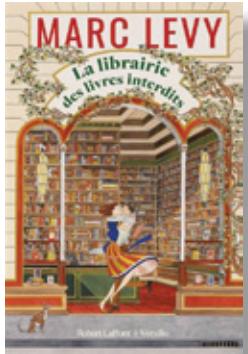
Mon souhait 2026: donnez au suivant, votre cœur n'en sera que plus heureux, croyez-moi!

Passez de merveilleuses Fêtes de partage et de pardon, ces deux mots commencent avec le préfixe **(PAR)(t) âge et(d)on** signifie ensemble, bonne réflexion, bonne Année!

Jeannine Otis, présidente régionale



Photo: iStockPhotos / Alexandre223



La librairie des livres interdits

Auteur: Marc Levy
Suggestion Colombe Chartier

Tous les héros ne portent pas de cape. Certains ont des livres. Mitch, libraire passionné, est arrêté un matin pour un crime impensable: il a transgressé la loi en vendant des livres interdits... Après cinq années de prison, il n'a qu'un désir, retrouver sa liberté et sa librairie. Mais le destin en décide autrement.



Tout ce qui reste

Auteur: Suzanne Aubry
Suggestion Colombe Chartier

Bettina Morin, jeune fille de onze ans solitaire et rebelle, habite avec ses parents dans la Ville Blanche, où l'hiver semble s'être installé à demeure. L'Ordre y est maintenu par des Gardiens, et la bibliothèque a été condamnée, les livres ayant fait l'objet d'un Grand Ménage. Voyage intérieur sur la mémoire et l'oubli sur l'abandon et la réticence.



Le Petit Charron de la fraude en ligne: Trucs et astuces pour se protéger

Auteur: François Charron

Finie l'époque où des «princes africains» nous offraient leur héritage par virement bancaire dans un courriel bourré de fautes! On vit maintenant en plein Far Web: la fraude en ligne explose et se raffine. Comment se méfier de cette (trop?) belle personne qui va tout faire pour que vous tombiez en amour avec elle, pour ensuite voler vos économies?

Avantages pour les membres du RIIRS

Voici deux nouveaux partenariats pour les membres du RIIRS



Le RIIRS est très heureux de collaborer avec Aidexpress qui offre des services et des soins à domicile dans toutes les régions du Québec et dans la région d'Ottawa. Les membres du RIIRS obtiennent 10 % de rabais sur l'ensemble des services d'aide et de soins offerts.



Voici ce que vous offre notre partenaire:

Une solution informatique complète pour la communauté du RIIRS: vente d'ordis reconditionnés, services de réparation, cours d'informatique et soutien technique.

- **Rabais de 10 %** sur les appareils reconditionnés (ordinateur, écran, etc.), les réparations et autres services techniques ainsi que sur les cours et ateliers (sans taxes).
- **Rabais de 3 %** sur les appareils neufs, logiciels et accessoires (taxes en sus).

**Vous trouverez tous les détails de tous nos partenaires sur notre site web,
dans la page des avantages et rabais: www.riirs.org/membres/avantages-et-rabais**

Volume 33 n° 2 • HIVER 2025

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

Comité de l'Écho du RIIRS

Diane Giguère
Claudette Guillemette-Miller

Rédaction

Caroline Viviers, rédactrice en chef
Solange Tremblay
Céline Caron
Jocelyn Tremblay
Michelle Allard
Sylvie Guillemette-Faucher
Linda Fréchette
Chantal Tancrède
François Martin
Edna Wong
Carmen Côté
Ronald Bonami
Jeannine Otis
Colombe Chartier

Coordination

Johanne Joly

Infographie

Brigitte Ayotte

Photographies

©iStock et DepositPhotos

Impression

NumériX

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives du Québec 2006

RIIRS

405-1170, boul Lebourgneuf,
Québec QC G2K 2E3
Tél. : 418 626-0861 • 1 800 639-9519
Téléc. : 418 626-0799
info@riirs.org • www.riirs.org
www.facebook.com/riirs

*Nous espérons que le temps des Fêtes à venir
soit pour vous une période de réjouissance, douce et heureuse.*

*Nous vous souhaitons de la santé à profusion
et l'accomplissement de vos désirs, petits et grands.*

*Nous sommes fières et fiers de vous compter
dans la grande famille du RIIRS !*

Prochaine date de tombée – 23 janvier 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

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