

Avril 2023



## Félicitations aux nouveaux membres du Conseil d'administration pour 2023-2024



La 31<sup>e</sup> Assemblée générale annuelle (AGA) de la section Outaouais s'est tenue le **12 avril dernier au Complexe Le District à Aylmer**. À cette occasion, un administrateur sortant visait à obtenir un nouveau mandat de deux ans au Conseil d'administration et un nouveau membre a joint le conseil en étant tous élus par acclamation.

Voici donc la composition du nouveau Conseil d'administration de l'ANRF - Outaouais pour 2022-2023 : Donald Déry, président, Michael MacNeil, vice-président, René Caron, trésorier, Jacques Lecompte, secrétaire et programme de rétention-recrutement des membres, Michelle Page, communications, Alan Conway, défense des intérêts et Réal Fortin, programme de rétention-recrutement des bénévoles.



## Bravo à Jacques Lecompte et Donald Déry



Nous sommes heureux de vous informer que deux membres du Conseil d'administration de l'ANRF-Outaouais se sont vu décerner des honneurs bien mérités par le Bureau national.

D'abord, toutes nos félicitations à Jacques Lecompte, secrétaire qui a reçu le Prix de la collaboration, décerné à un bénévole de l'Association qui a apporté une contribution importante à une activité de collaboration nécessitant la coopération de différentes entités de l'Association et qui a généré des avantages pour les membres.

Soulignons également que notre président de la section, Donald Déry s'est vu décerner une mention d'honneur du Président national reconnaissant les bénévoles de l'Association dont les efforts considérables ont eu des retombées positives sur l'organisation. Bravo Donald !



## Visioconférences – Résultats du sondage

Le programme de visioconférences de l'ANRF-Outaouais est très populaire auprès des membres. En prévision des offres à venir, nous vous avons consulté en mars dernier afin de connaître votre préférence sur les meilleures périodes possibles et les sujets qui vous intéressent.

Parmi les réponses reçues, vous nous avez signalé votre intérêt pour poursuivre les visioconférences les mardis ou mercredis. Parmi les sujets suggérés, notons les finances personnelles, le nouveau régime de santé de la fonction publique, les considérations pour choisir une résidence et l'apnée du sommeil. Merci à tous ceux qui ont consacré du temps pour répondre au sondage.



## Visioconférence – Les bienfaits d'une retraite physiquement active



Apprenez l'importance de la santé physique pour les aînés et la contribution que peut y apporter la kinésiologie. Cette visioconférence est offerte par Chloé Frigon, kinésiologue au Centre sportif de l'Université du Québec en Outaouais (UQO), mardi le 25 avril prochain à 10h.

Madame Frigon est une kinésiologue diplômée de l'Université du Québec à Trois-Rivières qui œuvre dans le milieu de l'activité physique depuis plus de 10 ans. Passionnée de course à pied, de yoga et d'entraînement fonctionnel, elle travaille avec une clientèle très variée et plus particulièrement avec les personnes âgées du programme santé plus au Centre Sportif de l'UQO. Pour vous inscrire, cliquez [ici](#).



## Visioconférence – Gestion de vos finances à la retraite

La section de Montréal a le plaisir de vous présenter une nouvelle conférence sur **la gestion de vos finances à la retraite**. M. Alain Savaria, comptable professionnel agréé, nous entretiendra sur qui s'occupe de ses impôts, s'enrichit, les Taux effectif marginal d'impôt (TEMI), comment gérer vos finances à la retraite, les 3 D de la stratégie fiscale pour réduire et reporter les impôts, les questions à se poser pour le (futur) retraité : quand retirer RRQ et PSV ? Convertir REER en FEER ? Profiter du fractionnement ? Récupération de la PSV ?

Plusieurs autres sujets seront présentés tels que 10 stratégies fiscales de revenu de retraite que vous devez connaître, PSV, SRV, allocation au conjoint ; comptes enregistrés : CELI, REER, FERR, sans oublier les outils et différentes ressources des plus utiles.

Cette conférence est offerte gratuitement pour nos membres de Retraités fédéraux et se tiendra virtuellement le mardi, 9 mai 2023 à 9 h 30.

Nous vous invitons à vous inscrire **au plus tard le 4 mai 2023** en cliquant sur le lien suivant : [Inscription à la conférence sur vos finances à la retraite](#)

# Études de l'Université d'Ottawa

## Donnez votre avis sur l'âgisme

Une équipe de recherche de l'Université d'Ottawa a besoin de volontaires francophones de 40 ans et plus souhaitant faire part de leurs opinions, de leurs croyances et de leurs perceptions liées à l'âgisme, à la jeunesse et aux différentes générations. L'objectif est de réduire l'âgisme et de promouvoir la solidarité intergénérationnelle. Les travaux sont menés en France, en Belgique, au Cameroun et à Ottawa.

Les participants se joindront à un groupe de réflexion en français qui se réunira pendant environ une heure au campus Lees de l'Université (200, avenue Lees) entre le 26 et le 30 avril. Si vous souhaitez prendre part aux travaux, envoyez un courriel à l'adresse [mroy100@uottawa.ca](mailto:mroy100@uottawa.ca) en indiquant « Étude sur l'âgisme » dans l'objet de votre message. Les participants admissibles seront sélectionnés selon le principe du premier arrivé, premier servi.

*Ce projet de recherche a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université d'Ottawa sous réserve de la mise en œuvre des normes les plus élevées de protection des volontaires.*

## Étude de recherche de l'Université d'Ottawa sur la santé cardiovasculaire

L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa recrute des personnes de 40 ans et plus souffrant de fibrillation auriculaire. Les participants seront évalués et inscrits à l'un des deux programmes d'exercices gratuits de 12 semaines menés à l'Institut. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#) (en anglais).

*Ce projet de recherche a été approuvé par le Conseil d'éthique de la recherche du réseau de science de la santé de l'Université d'Ottawa sous réserve de la mise en œuvre des normes les plus élevées de protection des volontaires.*



## Candidatures pour le prix hommage Aînés Outaouais

La Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO) invite la communauté, ses membres, les Tables locales ainsi que leurs membres à soumettre des candidatures au « *Prix hommage Aînés Outaouais 2023* ».

Le **Prix Hommage Aînés** vise à souligner l'apport d'une personne aînée engagée dans son milieu et ayant contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leur condition de vie et de leur place dans la société.

Pour en savoir plus sur les critères d'admissibilité et de sélection ou pour soumettre une candidature au « *Prix Hommage Aînés Outaouais 2023* », veuillez envoyer un courriel à [administration@tcaro.org](mailto:administration@tcaro.org) ou téléphonez au 819 771-8391 poste 319.

**La TCARO doit recevoir les candidatures au plus tard le 12 mai 2023 à l'adresse suivante : [administration@tcaro.org](mailto:administration@tcaro.org)**

La TCARO procédera à la remise des Prix Hommage Aînés Outaouais à l'automne lors d'une cérémonie dédiée aux récipiendaires. Tous les détails vous seront dévoilés ultérieurement. Par la suite, la TCARO soumettra au Secrétariat aux aînés le nom d'une candidature représentant la région de l'Outaouais, pour recevoir le prestigieux *Prix Hommage aux aînés*. Cet honneur sera décerné à l'automne 2023 (novembre) par la ministre déléguée à la Santé et aux Aînés au Parlement de Québec.



## Activités à venir

23È ÉDITION 27 AVRIL 2023  
PALAIS DES CONGRÈS

EN PRÉSENTIEL  
125 \$ PAR PERSONNE

BOITES DÉGUSTATION DISPONIBLE  
225 \$ POUR DEUX PERSONNES

présentée par  
Coopérative funéraire  
de l'Outaouais

sous la présidence  
d'honneur de  
MME ANYA  
BAUMBERGER

au profit de la  
FONDATION  
MATHIEU  
FROMENT-SAVOIE

cuisi-n-art

La Fondation Mathieu Froment Savoie est fière de lancer l'invitation pour sa 23ième édition de Vins et Fromages qui aura lieu le 27 avril prochain au Palais des Congrès de Hull

Cette année cette soirée sera sous le thème de l'Espagne, venez découvrir nos vins choisis avec attention et déguster notre sélection de fromages

Vous aurez droit à notre cocktail et bouchées, suivi de la dégustation, ambiance et surprises seront au rendez-vous. Inscrivez-vous [ici](#).



## CONTACTEZ-NOUS !

Vous avez des questions ? Vous avez un commentaire ou une suggestion d'amélioration ? Vous voulez vous impliquer ? Vous pouvez nous rejoindre par courriel à l'adresse suivante : [directeur@anrf-outaouais.ca](mailto:directeur@anrf-outaouais.ca)

Je vous souhaite de bien profiter du printemps,



Donald Déry, Président Association nationale des retraités fédéraux  
Section Outaouais (Q60)

115-331 Boul. De La Cité-Des-Jeunes  
Gatineau, QC, Canada, J8Y 6T3  
(819) 776-4128

<https://www.federalretirees.ca/fr/sections/quebec/section-outaouais>

<https://www.facebook.com/anrfoutaouais/>