



Infolettre

Janvier 2024



L'infolettre de l'Association nationale des
retraités fédéraux - Section Outaouais

L'ANRF Outaouais vous invite à un déjeuner conférence offert gratuitement par Dignité

Inscrivez-vous!

L'ANRF Outaouais tiendra le **mercredi 24 janvier 2024**, un déjeuner conférence offert gratuitement par Dignité, au nouveau complexe de la Maison funéraire Racine, Robert & Gauthier Beauchamp situé au 271 Boul. St-Joseph, Gatineau (secteur Hull). La conférence intitulée « Votre vie. Votre héritage », sera présentée par Madame Lyette Lapointe, titulaire d'un baccalauréat en anthropologie de l'Université de Montréal, et professionnelle dans le domaine funéraire depuis 35 années.

DÉJEUNER-CONFÉRENCE
pour les membres de l'ANRF

Votre vie. Votre héritage.

MERCREDI 24 JANVIER 2024
9H30 À 11H30

271 Boul. St-Joseph, Gatineau (secteur Hull)



Planifier maintenant vous
donnera une tranquillité d'esprit -
à vous et à ceux que vous aimez.

INSCRIVEZ-VOUS maintenant!
[https://poll.app.do/dejeuner-
conference-nbsp](https://poll.app.do/dejeuner-conference-nbsp)

Info : 819-776-4128
ou admin@anrf-outaouais.ca

Dignité

Lors d'un décès, les proches sont submergés par le deuil et les émotions. Dans la plupart des cas, ils sont aussi inondés par la paperasse, et se posent plusieurs questions à propos des détails des funérailles. C'est dans ce contexte que Madame Lapointe abordera les sujets suivants :

- Les événements les plus stressants de la vie
- La prise de décisions importantes en périodes de grand stress
- Les interrogations douloureuses à propos de ce que vous auriez vraiment désiré
- L'augmentation des coûts des arrangements funéraires
- Les quatre étapes : Réfléchir, Consigner, Financer et Partager
- L'importance du dossier de planification personnelle et les responsabilités de l'exécuteur testamentaire suivant le décès
- Les avantages du réseau Dignité

Inscriptions : <https://poll.app.do/dejeuner-conference-nbsp>

Info : 819-776-4128 ou par courriel admin@anrf-outaouais.ca

C'est parti pour les préparatifs de l'AGA...

Assemblée générale annuelle (AGA) de la Section Outaouais

C'est parti pour les préparatifs de la 32^e Assemblée générale annuelle qui sera offerte de manière hybride le **10 avril prochain** à la Cabane en bois rond. À cette occasion, 6 postes d'administrateurs seront disponibles si vous désirez rejoindre notre équipe.

Le travail d'administrateur est central à la défense des intérêts des retraités fédéraux dans la région de l'Outaouais. Vous serez impliqués dans des dossiers d'actualité, qu'il s'agisse de questions de pension, de santé, de logement, d'impôts ou d'autres compétences connexes. À titre d'administrateur, vous participerez aux activités que la section Outaouais organise pour ses membres. Ce travail demandera quelques heures de votre temps par mois.

Surveillez nos prochaines communications afin d'obtenir tous les détails sur cette rencontre cruciale pour la pérennité de votre association. Joignez-vous à nous comme participant à la rencontre et/ou offrez votre candidature pour devenir un membre de notre conseil d'administration.



Campagne de recrutement des bénévoles pour l'ANRF Outaouais

Rejoignez l'Association Nationale des Retraités Fédéraux - Section Outaouais

Chers membres de l'Association Nationale des Retraités Fédéraux (ANRF), la section Outaouais vous invite à faire une différence dans la vie des retraités fédéraux de notre communauté. Nous recherchons des bénévoles engagés pour rejoindre notre conseil d'administration, pour aider à établir des contacts téléphoniques avec des membres potentiels, pour contribuer au développement de notre site web, ou pour devenir ambassadeurs dans divers secteurs de l'Outaouais et promouvoir l'association afin de recruter de nouveaux membres.

Les bénéfices sont multiples! En tant que bénévole de l'ANRF, vous aurez l'opportunité d'influencer positivement, de renforcer les liens communautaires, de développer de nouvelles compétences, et de faire partie d'une équipe dynamique.



Que vous souhaitiez offrir quelques heures par mois ou vous impliquer davantage, chaque geste compte. Votre temps et vos talents peuvent avoir un impact significatif sur la vie de nos membres et le succès de notre association.

Nous avons besoin de vous dans les domaines suivants :

- **Conseil d'administration** : Apportez votre vision stratégique et votre leadership pour guider notre section.
- **Communications téléphoniques** : Connectez-vous avec des membres potentiels pour les informer et les engager.
- **Développement Web** : Utilisez vos compétences techniques pour améliorer notre présence en ligne.
- **Ambassadeurs régionaux** : Soyez le visage de l'ANRF dans votre secteur, en attirant et en accueillant de nouveaux membres.

Si vous êtes prêt à relever ce défi enrichissant et à contribuer à notre mission, veuillez contacter notre bureau ou visiter notre site web (info en première page) pour plus d'informations. **Une séance d'information pour les membres intéressés se tiendra le 4 avril prochain à la Cabane en bois rond.**

Ensemble, nous pouvons continuer à faire de l'ANRF un pilier de soutien pour les retraités fédéraux.

**Votre engagement
fait la différence.**

**Communiquez avec
nous dès aujourd'hui !**

**819-776-4128 ou
admin@anrf-outaouais.ca**



VISIOCONFÉRENCES 2024 à venir...

Mardi le 13 février 9h30 français, 11h00 anglais	La gestion émotionnelle des proches aidants Présentation par Manon Lafrenière	Inscriptions en français Inscriptions en anglais
Judi le 29 février 9h30 français, 11h00 anglais	Au volant de ma santé Présentation par la SAAQ	Inscriptions en français Inscriptions en anglais
Mardi le 19 mars 10h30 français, 13h30 anglais	Bien entendre, ça change tout ! Présentation du Groupe Forget	Inscriptions en français Inscriptions en anglais

Nouvelle entente avec la FADOQ !

Devenez membres de la FADOQ et profitez de 10\$ de rabais sur le coût¹ de la carte de membres !



Voici les étapes pour devenir membre de la FADOQ :

1. **Communiquez** avec la FADOQ par téléphone au 819-777-5774 ou en personne au 811-D, boul. St-René ouest à Gatineau. Vous ne pourrez adhérer en ligne via le site Web.
2. **Identifiez-vous** comme membre de l'ANRF Outaouais et **mentionnez** que vous voulez adhérer dans le club # 801.
3. Une **confirmation** vous sera remise et vous **recevrez** une carte de plastique par la poste au cours des semaines suivantes.
4. Lors de l'inscription de votre courriel dans la base de données de la FADOQ, vous **recevrez** un courriel du Réseau FADOQ afin de donner votre **consentement** à recevoir l'infolettre. C'est important de le faire si vous désirez recevoir de l'information concernant les rabais, activités et mission. Vous pouvez aussi suivre la page Facebook : FADOQ – Région Outaouais.
5. En ce qui a trait au renouvellement annuel, un avis vous sera envoyé 45 jours avant la date d'expiration de votre adhésion accompagnée d'une enveloppe préaffranchie.

¹ Le coût de la carte FADOQ déterminé par le Réseau est de 30\$ pour 12 mois. L'application de la ristourne de 10\$ sera créditée directement sur l'achat d'une adhésion 12 mois pour un montant de **20\$** au lieu de 30\$ (s'applique à un nouveau membre FADOQ seulement).

Voici quelques liens utiles afin de consulter le site web, les rabais et la programmation d'activités pour l'hiver 2024.

- [FADOQ - Le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'ânés au Canada](#)
- [Rabais - FADOQ - Le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'ânés au Canada](#)
- [Loisirs et événements - FADOQ - Le Réseau FADOQ est le plus grand organisme d'ânés au Canada](#)



MARDIS EN SKIS !

POUR LES AMATEURS DE SKI ALPIN, N'OUBLIEZ PAS QUE VOUS POUVEZ SKIER À RABAIS LES MARDIS AU MONT-CASCADES POUR LA SAISON 2023-2024.

	6 à 17 ans	18 à 79 ans
Billet de jour (9h à 17h)	21,00\$	30,00\$

Les personnes de moins de 6 ans OU de 80 ans et + payeront le prix régulier (10.00\$) pour leur billet.

Les membres de l'ARNF, ainsi que leur famille immédiate, bénéficient du tarif de groupe associatif (avec présentation d'une preuve courriel)

ACTIVITÉS DE PARTENAIRES...

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)

Notre partenaire l'ARO offre de nombreuses activités et promotions ! En tant que **membre de l'ANRF**, vous pouvez profiter des activités suivantes :

- Conférences (gratuit ou même tarif que celui des membres de l'ARO)
- Viactive (gratuit)
- Club de marche (gratuit)
- Autres activités au même prix que celui des membres de l'ARO.

Notez qu'aucun rabais ne s'applique aux cours offerts par l'ARO.

Les promotions en cours sont annoncées dans l'encadré à droite.

Pour la liste et les horaires des activités offertes, visitez

<https://aro.retraiteaction.ca>



Site web : academiedesretraites.ca

INFO : 819-776-5052

PROMOTIONS EN COURS

- **“Amène un ami”**
50% de réduction sur le coût de votre carte. Deux amis, votre carte est gratuite!
- **12\$ de réduction**
À l'achat de 4 conférences payantes, une réduction de 3 \$ par conférence (sur une transaction seulement)
- **10% de réduction**
À l'achat de 3 cours payants ou plus, une réduction de 10% (sur une transaction seulement)

UTAO : Programmation Hiver 2024

L'Université du troisième âge en Outaouais (UTAO) offre une programmation riche en contenu sous une variété de thèmes pertinents et d'actualité qui vous attend cet hiver. Voici un bref aperçu des nombreux cours et conférences qui seront offerts dès le mois de février 2024 :

Les sources d'instabilité au Moyen-Orient (2 ^e partie)	Présidence américaine sous Roosevelt, Kennedy et Nixon
La guerre froide : la peur du nucléaire	L'histoire de l'indépendance américaine
Histoire de la musique	Jean Dallaire, un artiste de chez-nous
Femmes de lettres au siècle des Lumières	Vivre son art
Le sommeil et le bien-être	L'activité physique et le cerveau
Gouvernance : portrait socioéconomique de l'Outaouais	Outaouais, Laurentides, et sud du Québec : un boom de claims miniers près de chez-vous
Et plusieurs autres...	



UTA
LE PLAISIR d'apprendre!

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

UDS Université de Sherbrooke

Ces activités seront offertes aux endroits suivants :

- Campus 3 : 196, rue Notre-Dame, Gatineau
- Les résidences de personnes âgées Chartwell/Cité jardin (secteur Gatineau) : 80, rue de la Cité-Jardin, Gatineau
- Thurso : 125, rue Bourget

Pour en savoir davantage sur ces activités, veuillez consulter:

<https://www.usherbrooke.ca/uta/prog/outaouais/> et <https://www.facebook.com/UTAOutaouais/>

Envie de voyager ? La FADOQ offre une belle programmation voyage tout au long de 2024.

📱 VOYAGES 2024 ☀️ C'est le temps de planifier vos escapades pour 2024 !! Le [répertoire](#) de 40 voyages 2024 est maintenant disponible en ligne.

- 👉 INSCRIPTIONS : dès lundi, le 8 janvier 2024
- 👉 Sur place à nos bureaux ou par téléphone

Plus d'infos :

Lise Bigras : (819) 777-5774, poste 200
lise.bigras@fadoqoutaouais.qc.ca

Profitez de cette offre exclusive aux membres FADOQ et de l'occasion pour découvrir de nouveaux horizons !



CONTACTEZ-NOUS !

Vous avez des questions, commentaires ou suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Vous voulez vous impliquer en tant que bénévoles, écrivez-nous à admin@anrf-outaouais.ca.

Vous avez manqué une de nos visioconférences ?

Ne vous inquiétez pas ! Depuis septembre, toutes nos visioconférences sont disponibles sur notre nouvelle chaîne YouTube <https://www.youtube.com/channel/UC9Lz0hM9t-1KRc4WzxEPgZw>. Vous pouvez aussi visionner les visioconférences précédentes via notre site Web <https://www.federalretirees.ca/fr/sections/quebec/section-outaouais/visioconferences>

Bonne année 2024 et un bel hiver à vous tous !



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/>