



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

Infolettre

Janvier 2024



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

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

RÉSERVEZ LA DATE ! - L'AGA de l'ANRF section Outaouais aura lieu le mercredi 10 avril

C'est le **mercredi 10 avril prochain** à la Cabane en bois rond qu'aura lieu la 32^e Assemblée générale annuelle qui sera offerte de manière hybride (Les membres pourront y participer à distance, comme si ils y étaient, grâce à la technologie!).

L'ordre du jour de la rencontre qui débutera à 9h30 comportera :

- L'accueil des participants avec petit déjeuner
- Une conférence
- Candidatures pour les postes d'administrateurs*
- Mot de la fin par notre président de la section Outaouais

* 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.

Cette assemblée générale annuelle est une 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.

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



Rejoignez l'Association nationale des retraités fédéraux - Section Outaouais en tant que bénévole!

Votre engagement fait la différence!

Nous sommes en pleine campagne de recrutement de bénévoles pour nous aider dans notre croissance! Nous tiendrons **une rencontre d'information le jeudi 4 avril 2024 à la Cabane en bois rond** avec toutes les personnes qui auront manifesté leur intérêt via notre [formulaire en ligne](#). Venez en apprendre davantage sur notre association et ses besoins.

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.

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



Bénévoles RECHERCHÉS
ANRF OUTAOUAIS

NOUS SOMMES EN PLEINE CROISSANCE

CONTACTEZ-NOUS

(819) 776-4128
admin@anrf-outaouais.ca
federalretirees.ca/fr/sections/quebec/section-outaouais
facebook.com/anrfoutaouais



Remplissez le [formulaire d'intérêt en ligne](#) !

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

VISIOCONFÉRENCES de FÉVRIER !!



VISIOCONFÉRENCE
pour les membres de l'ANRF

La gestion des émotions du proche aidant

MARDI 13 FÉVRIER 2024
9H30 À 10H30

Manon Lafrenière, TRA,
Thérapeute en relation d'aide^{MD}

La gestion des émotions du proche aidant

Dans sa visioconférence intitulée : « **La gestion des émotions du proche aidant** », présentée le **mardi 13 février** prochain en français de 9h30 à 10h30, Madame Manon Lafrenière offrira les outils et les ressources utiles pour répondre aux questions suivantes : Comment gérer les émotions? Qu'est-ce que la proximologie, les besoins et les limites du proche aidant?

Pour vous inscrire, veuillez cliquer [ici](#).

Au volant de ma santé - La Sécurité routière n'a pas d'âge

Vous êtes invités à vous joindre à la section de l'Outaouais pour une visioconférence par Évelyne Cazalais, conseillère en relation avec le milieu – Outaouais & Montérégie Ouest, intitulée : « **Au volant de ma santé - La Sécurité routière n'a pas d'âge** » le **jeudi 29 février 2024** en français de 9h30 à 10h30, et en anglais de 11h00 à 12h00. Ne manquez pas cette importante conférence, car la bonne conduite n'a pas d'âge.

Inscriptions : Veuillez cliquer [ici](#).



VISIOCONFÉRENCE
pour les membres de l'ANRF

Au volant de ma santé
La Sécurité routière n'a pas d'âge

JEUDI 29 FÉVRIER 2024
9H30 À 10H30

Évelyne Cazalais
conseillère en relation avec le milieu -
Outaouais & Montérégie Ouest

Société de l'assurance
automobile
Québec

Avec vous,
au cœur de votre sécurité

PROCHAINES VISIOCONFÉRENCES

Mardi le 19 mars 10h30 français, 13h30 anglais	Bien entendre, ça change tout ! Présentation du Groupe Forget	Inscriptions en français Inscriptions en anglais
Mardi le 26 mars 9h30 français, 11h00 anglais	Apnée du Sommeil - les causes, dangers pour la santé et les solutions Présentation de Côté Santé	Inscriptions en français Inscriptions en anglais

Bienvenue aux trois nouveaux partenaires de l'ANRF Outaouais

ABC Clinique Santé - La force d'une équipe au service de votre santé !



Offre partenaire exclusive

- **30%** sur votre **consultation initiale**.
- **10%** sur vos consultations de suivis **subséquentes**.

Chiropratique, Massothérapie, Nutrition, Kinésiologie, Thérapie en relation d'aide

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ
Être membre en règle de l'ANRF Outaouais (Nous présenter sa preuve de membre)
Valable jusqu'au 23 janvier 2025
819-773-4230

L'ANRF Outaouais est heureuse de vous présenter ce nouveau partenaire de la région. Chez [ABC Clinique Santé Chelsea Gatineau](#), vous bénéficierez des services complets dans les domaines suivants : chiropratique, massothérapie, kinésiologie, nutrition et thérapie en relation d'aide.

RABAIS : Bénéficiez de 30 % sur toute consultation initiale à la clinique, incluant le premier rendez-vous en massothérapie, et de 10% sur les suivis subséquents.

Pour prendre un premier rendez-vous, appelez au 819-773-4230 ou écrivez à l'adresse gatineau@abccliniquesante.com

Solutions de Mamie

Qui est Mamie ? Après 36 ans au gouvernement fédéral en finance et en rémunération, Monique Côté (Mamie) a fondé son entreprise dans le but d'aider les particuliers et les travailleurs autonomes avec leur comptabilité et impôts. Madame Côté a des sous-traitants qui font du travail pour son entreprise à Ottawa, Gatineau, Tourville. D'autres vont s'ajouter au besoin. Elle donne des services à tout le Québec et Ontario car la majorité du travail se fait virtuellement.



Solutions de Mamie

Visitez le site Web [Solutions de Mamie](#) pour consulter les services offerts : Budgets/impôts, consultation d'entreprise, coaching, exécuteur testamentaire et procureur général.

RABAIS : 15% de rabais sur les déclarations d'impôts et consultation de budget personnel. Cette offre est valide sous présentation de la carte de membre de l'ANRF.

Avec Lifeline, vous n'êtes jamais vraiment seul !

Facile d'utilisation, Lifeline est un service d'alerte médicale qui vous permet de demander de l'aide en tout temps, jour et nuit, même si vous n'arrivez pas à parler. Il suffit d'appuyer sur votre bouton d'aide, que vous portez sur un bracelet ou un pendentif; un télésurveillant qualifié s'assurera ensuite que vous recevez de l'aide rapidement. C'est pour cette raison que le service d'alerte médicale de Lifeline se classe au premier rang. En outre, il vous offre quelque chose de primordial : la tranquillité d'esprit. La fiabilité est essentielle à la tranquillité d'esprit. C'est pourquoi les médecins, les hôpitaux et les soignants professionnels se fient à ce service d'alerte médicale.



RABAIS : Appelez dès aujourd'hui et en tant que membre de l'ANRF vous obtiendrez 2 MOIS de SERVICE GRATUIT avec une durée 6 mois (valeur max. 130 \$). Pour plus d'informations, contactez Lifeline au 1 800 LIFELINE (1 800 543-3546) ou visitez notre site Web www.lifeline.ca. **Indiquez le code 1492 pour cette offre spéciale.**

Offre valable uniquement auprès des programmes locaux participants et pour les nouvelles activations seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Certaines restrictions s'appliquent. Sous réserve d'une entente de six mois.

Offres exclusives à nos membres

Programme de santé auditive MAESTRO du Groupe Forget



Les membres de l'ANRF ont accès à l'offre exclusive du **Programme Maestro** comprenant un dépistage auditif sans frais, des rabais sur une trousse d'entretien d'aides auditive, des réductions sur les piles, accessoires et réparations.

Pour plus de détails : <https://www.legroupeforget.com/campagne/programme-sante-auditive-maestro-groupe-forget-audioprothesistes>



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...



Pièce de théâtre intergénérationnelle

La pièce « La nostalgie du Paradis » sera présentée les 23, 24 février 2024 à 19h30 et le 25 février 2024 à 14 h 00 au Cégep de l'Outaouais. Il s'agit d'une coproduction avec le Théâtre AROBAS et les jeunes de la troupe du Cégep de l'Outaouais, Les Fous de la rampe.

Prix : 1 billet pour 15\$ ou 2 billets pour 25\$ (appelez-nous pour profiter de la réduction)

819-776-5052

www.academiedesretraites.ca

La prévention du suicide, l'affaire de tout le monde !

SEMAINE DE **PRÉVENTION** DU SUICIDE

**ÉVÉNEMENT
GRAND PUBLIC GRATUIT**



Dave Blackburn
Doyen | formation continue, UQO

Conférence
"Et vous, comment ça va ?"

Présentation de l'artiste



Samian

📅 Jeudi le 8 février 2024 à 17h00

📍 UQO, Pavillon Taché
283 Boul. Alexandre-Taché

🅑 Stationnement **GRATUIT**
par la rue Belleau

🍴 Des bouchées seront servies

**DE L'AIDE EST DISPONIBLE 24/7 : 1-866-APPELLE
(1-866-2773553)**

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais
Québec

Centre d'aide 24/7

CO Cégep de l'Outaouais

UQO UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS

Atelier de planification des soins avancés avec Compassion Ottawa

- Mercredi 14 février de 10h à 11h



National Association
of Federal Retirees

Association nationale
des retraités fédéraux

OTTAWA



Saviez-vous que 80 % des Canadiens ont réfléchi à leurs soins en fin de vie, mais que moins de 20 % ont un plan préalable des soins? Dans le cadre de cet atelier gratuit en ligne, nous vous invitons à une conversation et à des discussions dirigées en groupe portant sur les valeurs, les souhaits et les croyances en matière de soins de santé personnels. Ces conversations représentent une part importante de la planification préalable des soins, laquelle vous permet de réfléchir à vos souhaits concernant des soins ultérieurs, mais aussi d'en parler et de les consigner. Il s'agit peut-être de l'une des

discussions les plus importantes de votre vie.

Pour vous inscrire, veuillez cliquer [ici](#). Le contenu sera présenté en français mais la participation dans les deux langues officielles est encouragée.

**Conférence virtuelle présentée par
Revenu Québec : personnes retraitées
et retour sur marché du travail**

Le 4 mars 2024, de 15 h à 17 h

Pour plus de détails sur cette
conférence virtuelle, cliquez [ici](#).

fadoq
Région Outaouais

REVENU
QUÉBEC

Jeux du Canada 55+

Le Réseau FADOQ, en collaboration avec la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches et la Ville de Québec, organisera les Jeux du Canada 55+ à Québec du 27 au 30 août 2024. Le processus de qualification afin de prendre part aux Jeux du Canada 55+ au mois d'août prochain à Québec est enfin disponible.



Consultez les détails [ici](#) !

Inscriptions dès le 1er février 2024 : 🏆👉 <https://canada55plusqc.ca/>

320-02H REA

La St-Valentin

FÊTE DE L'AMOUR
ET DE L'AMITIÉ

MERCREDI 14 FÉVRIER - 13 H À 15 H

À Retraite en Action, la Saint-Valentin c'est la fête de l'amour et de l'amitié. Venez entendre des poèmes et des textes dans une ambiance chaleureuse et amicale suivie d'une prestation musicale présentée par Denis Boudreau. Cette rencontre sera agrémentée d'une dégustation de vin sans alcool et de charcuteries.

Invitez votre conjoint ou conjointe, votre ami ou amie, à venir partager ce moment de bonheur, d'amour, d'amitié et à créer des souvenirs !

INSCRIPTION EN LIGNE
www.retraiteenaction.ca

30 \$

 RETRAITE en ACTION

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 notre déjeuner-conférence du 24 janvier offert par Dignité?

Bonne nouvelle ! Le déjeuner-conférence a été filmé en direct. Vous pouvez le visualiser sur notre page Facebook ou notre chaîne YouTube. Vous pouvez aussi y accéder sous le lien 2024 sur notre page générale de nos visioconférences :

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

J'espère que vous profitez pleinement de l'hiver ! Une Joyeuse St-Valentin 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/>