



Infolettre

Mai 2024



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

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

CONCOURS pour les membres de l'ANRF !



À l'occasion de la fête des Mères, notre partenaire [AMERISPA](#) fait cadeau de **DEUX BEAUX FORFAITS POUR ELLE** : Un premier forfait « **Moment de détente pour elle d'une valeur de 170 \$** » et un second forfait « **Journée de Rêve d'une valeur de 249 \$** ».

Le tirage aura lieu le **vendredi 10 mai 2024**. Pour vous inscrire, remplir le formulaire [ici](#).

« Moment de détente pour elle » n'est valide qu'à Cantley et Morin-Heights mais « Journée de rêve » est valide dans tous les centres d'Amerispa. Veuillez noter que seules les coordonnées des gagnants seront partagées avec Amerispa.

UNE VALEUR DE PLUS DE 240 \$

Moment de détente pour elle
170 \$

~~~~~  
Massage de détente **OU** Soin du visage Essentiel  
Accès à l'expérience thermale  
Repas au bistro avec verre de vin  
Rabais de 25 \$\*

Valide seulement au :  
**Amerispa Spa Nordique Morin-Heights**  
**Amerispa Spa Nordique Cantley**

## INSCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT !!

UNE VALEUR DE PLUS DE 490 \$

**Journée de Rêve**  
**249 \$**

~~~~~  
Massage aux huiles aromatiques
ET
Soin du visage Essentiel
Gant de paraffine
Collation gourmande
Accès aux plans d'eau
Rabais de 25 \$*

Rencontre stratégique du Conseil d'administration (Lac-à-l'épaule)

Les membres de votre conseil d'administration, récemment élus se réuniront toute la journée le vendredi 7 juin prochain pour un Lac-à-l'épaule à la Cabane en bois rond. À cette occasion, les participants feront une mise à jour du plan stratégique de la section en recentrant celui-ci sur les sept fonctions dont elle est responsable :

1. Défense des intérêts ;
2. Partage de renseignements ;
3. Recrutement et participation des membres ;
4. Soutien aux membres ;
5. Soutien et perfectionnement des bénévoles ;
6. Gestion financière ;
7. Gouvernance

Le plan permettra de déterminer quelles seront les activités ou les actions en lien avec chacune des 7 fonctions que nous avons l'intention de mettre en œuvre au cours des 2 prochaines années.



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

OUTAOUAIS

VISIOCONFÉRENCE à venir !!

Prévenir les chutes !

VISIOCONFÉRENCE
pour les membres de l'ANRF

Prévenir les chutes
Des conseils à intégrer au quotidien

JEUDI 13 JUIN 2024
9H30 À 10H30

Katherine Beaulieu
Catherine Baril

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

Québec

Dans sa visioconférence intitulée : Prévenir les chutes : Des conseils à intégrer au quotidien, présentée le **jeudi 13 juin** prochain en français de 9h30 à 10h30 et en anglais de 11h à 12h, Katherine Beaulieu et Catherine Baril traiteront des sujets suivants :

- Pourquoi se préoccuper des chutes ?
- Ce qui cause les chutes
- Comment prévenir les chutes
- Un programme de prévention des chutes dans notre région

Pour vous inscrire : Veuillez cliquer [ici](#).

RABAIS chez nos partenaires privilégiés locaux et nationaux



[Partenaires privilégiés locaux](#)

[Partenaires privilégiés nationaux](#)

L'ANRF au Tournoi de golf de la FADOQ le 23 mai !

L'ANRF Section Outaouais tiendra un kiosque au Tournoi de golf annuel de la FADOQ au Tecumseh le 23 mai 2024 avec sa toute nouvelle tente promotionnelle !

Ce sera un plaisir pour nous de rencontrer les golfeurs et golfeuses et de promouvoir nos services. On vous attend !



ACTIVITÉS DE PARTENAIRES...



Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)

CHOEUR TOURNESOL
- PRINTEMPS -
CHOEUR TOURNESOL DE L'ARO
Concert
8 JUIN, 2024
2:00PM - 3:30PM
À L'ÉGLISE ST-PAUL AYLMER
RÉSERVATION DES BILLETS :
+(1) 819-776-5052 (ARO)
<https://academiedesretraites.ca/>

Soirée
DES TALENTS
DE LA ... RE
15.00 \$ + tx (membre et non-membre)
7.50 \$ + tx (enfant de 12 ans et moins)
19 JUIN 2024, À 18H30
24 DE H)
À la salle Jean Després,
25 rue laurier, Gatineau QC
Réservation de billets
au +1 (819)-776-5052 ou
www.academiedesretraites.ca
L'ACADEMIE DES RETRAITES DE L'OUTAOUAIS

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.

Nous préparons notre calendrier de visioconférences pour l'année 2024-2025.

Vous avez des sujets à nous proposer ou connaissez des conférenciers intéressés à offrir une visioconférence à nos membres? N'hésitez pas à nous en faire part par courriel admin@anrf-outaouais.ca ou par téléphone (819) 776-4128.

Nos visioconférences passées sont disponibles sur [notre site web](#).

Nous souhaitons une bonne fête des Mères à toutes les mamans !



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/>