

# Infolettre

## Janvier 2025



Association nationale  
des retraités fédéraux

National Association  
of Federal Retirees

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



## PREMIÈRE VISIOCONFÉRENCE de JANVIER !

### Croyances limitatives/Fausse croyances

**VISIOCONFÉRENCE**  
pour les membres de l'ANRF

**Croyances limitatives/Fausse croyances**

**MARDI 21 JANVIER 2025**  
**10H00 À 11H00**

Manon Lafrenière, TRA,  
Thérapeute en  
relation d'aide<sup>MD</sup>

Vous êtes invités à une visioconférence intitulée : **Croyances limitatives/Fausse croyances** qui sera présentée le **mardi 21 janvier 2025 en français de 10h00 à 11h00 et en anglais de 11h30 à 12h30** par Manon Lafrenière, thérapeute et conférencière. Elle expliquera en quoi la croyance limitante est une excuse qu'on se donne et qui nous empêche de poursuivre nos projets et d'atteindre nos objectifs.

Généralement, les croyances limitantes apparaissent dès le plus jeune âge, puis évoluent et se réinventent progressivement tout au long de votre vie. Que vous ayez vécu un événement douloureux qui vous a fait

craindre de revivre un moment similaire ou que vous ayez peur de ce qui vous attend, les croyances limitatives peuvent empêcher la formation de nouvelles croyances positives.

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

# VISIOCONFÉRENCES de Février !

## L'AIDE MÉDICALE À MOURIR



Dr. Georges L'Espérance  
FRCS(c), M. Sc. (Adm. Serv. Santé)  
Neurochirurgien de formation (1984, Université Laval),

Vous êtes invités à une visioconférence intitulée : **L'AIDE MÉDICALE À MOURIR** qui sera présentée le **mardi 11 février 2025 en français de 10h00 à 11h00 et en anglais le jeudi 13 février de 11h30 à 12h30**, par le Dr. Georges L'Espérance.

Le Dr Georges L'Espérance, neurochirurgien et président de l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD) fera une présentation sur un sujet qui nous concerne toutes et tous, l'aide médicale à mourir (AMM).

La présentation offrira une vue d'ensemble sur le mandat de l'AQDMD, mais plus précisément sur les

directives médicales anticipées (DMA), le soin de l'AMM, les critères légaux pour l'obtenir, les démarches à suivre, ainsi que la différence entre une demande contemporaine et une demande anticipée d'AMM.

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

## Voyager autrement

Vous êtes invités à une visioconférence intitulée : **Voyager autrement** qui sera présentée le **mardi 25 février 2025 en français de 9h30 à 10h30** par Claire Morissette et **en anglais de 11h00 à 12h00** par Joan Kinnie.

- Aimeriez-vous voyager en rencontrant des gens du pays, en demeurant dans leur maison, en partageant leur nourriture et en découvrant leur mode de vie et leurs traditions ?
- Aimeriez-vous recevoir des gens d'un autre pays et leur faire découvrir votre culture ?
- Aimeriez-vous vous faire de nouveaux amis localement mais aussi au niveau national et international ?

Si oui, joignez-vous à la visioconférence offerte par Madame Claire Morrissette, membre de Friendship Force International depuis 2011 qui nous partagera sa passion en nous parlant de "Friendship Force International", qui compte près de 300 clubs à travers le monde, dont 22 clubs canadiens.

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



Claire Morissette

# Nos visioconférences

Inscrivez-vous à nos visioconférences qui portent sur différents sujets d'intérêt pour les retraités! D'une durée d'une heure, elles sont fort appréciées par nos membres.

Vous avez un ou des sujets à partager avec nous pour une visioconférence future? N'hésitez pas à nous contacter au 819-776-4128 ou par courriel à l'adresse [admin@anrf-outaouais.ca](mailto:admin@anrf-outaouais.ca)

Pour visionner nos visioconférences passées, visitez notre site Web à l'adresse suivante : <https://www.federalretirees.ca/fr/sections/quebec/section-outaouais/visioconferences>

## Assemblée générale annuelle (AGA) de la Section Outaouais le 9 avril 2025

C'est parti pour les préparatifs de la 33<sup>e</sup> Assemblée générale annuelle qui aura lieu le **mercredi 9 avril prochain** à la Cabane en bois rond. À cette occasion, 5 des 11 postes d'administrateurs seront en candidature.



Joignez-vous à nous comme participant à la rencontre et/ou offrez votre candidature pour devenir un membre de notre conseil d'administration.

Surveillez nos prochaines communications afin d'obtenir tous les détails sur cette rencontre cruciale pour la pérennité de votre association.

Pour vous inscrire ou pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec nous

par téléphone au 819-776-4128 ou par courriel à l'adresse [admin@anrf-outaouais.ca](mailto:admin@anrf-outaouais.ca)

## NOUVEAU PARTENAIRE LOCAL de la section Outaouais !



Découvrez Services de santé Marleen Tassé (SSMT), une clinique médicale privée établie à Gatineau depuis plus de 35 ans. Notre équipe multidisciplinaire offre des soins accessibles et rapides, adaptés à vos besoins, incluant dermatologie, santé voyage, soins infirmiers et consultations en médecine familiale. De nombreux services sont couverts par vos assurances privées. Prenez soin de votre santé avec un suivi professionnel et attentionné, sans abonnements annuels.

### NOUVEAUTÉS ce mois-ci!

**\*\* Lancement du nouveau [site Web](#) pour simplifier la recherche et la prise de rendez-vous en ligne.**

**\*\* Lancement d'un service d'appels 24/7. Poser une question ou prendre rendez-vous n'aura jamais été aussi facile.**

### Rabais !!

1. **Un rabais de 50 \$ sur le frais standard pour une consultation pour un bilan de santé annuel préventif.** (Le coût normal de ce service est de 385 \$)
2. **Un rabais de 10 % sur notre service de consultation en santé voyage.** (\*le coût des vaccins, le cas échéant, est exclu de ce rabais.) – (Le coût actuel de ce service varie de 55 \$ à 135 \$ selon la destination et de 25 \$ par voyageur supplémentaire lors du même rendez-vous. Le rabais de 10 % s'applique sur tous les voyageurs habitant à la même adresse.)

## Nos partenaires privilégiés du mois !

 <p><b>AMERISPA</b></p>	<p>Amerispa Cantley 5, Chemin Sainte-Élisabeth, Cantley, Québec, J8V 3E8, Canada (819) 335-1555</p> <p>Amerispa Morin-Heights 160 Rue Watchorn, Morin-Heights, Quebec JOR 1H0 (450) 226-7722</p>	<p><b>RABAIS :</b> Un rabais de quinze pourcent (15%) sur des soins à la carte et de forfaits à prix.</p> <p>Un rabais de vingt pourcent (20%)** sur les accès à l'expérience thermale à prix régulier dans nos spas nordiques suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Amerispa Spa Nordique Morin-Heights (Laurentides)</li><li>• Amerispa Spa Nordique Cantley (Outaouais)</li></ul> <p>* La location d'une serviette, d'un peignoir, de sandales et d'un casier est incluse.</p> <p><b>Restrictions :</b> Applicable du dimanche au jeudi. Pour plus de détails, visitez notre site au <a href="http://www.amerispa.ca">www.amerispa.ca</a></p>
<p><b>Signature Melisa Parenteau, SPA Urbain</b></p> 	<p>2-746, avenue de Buckingham Gatineau (Québec) J8L 2H8 (819) 281-1119</p>	<p><b>RABAIS :</b> 10% sur les services d'esthétique et pour l'Espace thermal (le rabais ne s'appliquera pas sur la massothérapie). Le rabais ne peut être jumelé à aucune offre en cours.</p> <p>Pour plus de renseignements sur nos services, visitez <a href="http://signaturemelisaparenteau.com/">http://signaturemelisaparenteau.com/</a></p>

Pour connaître **tous les partenaires privilégiés de la section Outaouais**, veuillez [cliquer ici](#). Pour connaître **tous les partenaires privilégiés de l'ANRF**, veuillez [cliquer ici](#).

## Mont Cascades - PROMO HIVER 2025



**SKIEZ LES MERCREDIS !!** L'ANRF Outaouais est heureuse d'annoncer qu'elle a renouvelé son entente de partenariat avec Mont-Cascades, en collaboration avec la section d'Ottawa. **Voici les détails :** Les membres de l'ANRF, ainsi que leur famille immédiate, bénéficient du tarif de groupe associatif tous les mercredis pour des billets de journée (9h à 17h) seulement, sur présentation de la carte de membres de l'ANRF ou d'un courriel provenant de l'ANRF.



	6 à 17 ans	18 à 79 ans
Billet de journée (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.

À noter que l'accès aux pistes pour les enfants de 2 ans et moins n'est pas gratuit, puisqu'ils entrent dans la catégorie décrite ci-haut. Cette promotion sera valide durant toute la saison hivernale.

## ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS...



### Quelle est la meilleure résolution à prendre pour 2025 ?

Devenir membre de la Corporation des aînés de la Cabane en bois rond !

Pour bouger, rencontrer des gens intéressants, apprendre, créer des amitiés, s'amuser...

Depuis 50 ans, la Corpo est au service des personnes retraitées de Gatineau et offre un éventail d'activités pour tous les goûts.

Pour consulter la programmation complète : <https://corpocabane.net/activites/les-petits-explorateurs/>

Pour plus d'information: 819-776-6015 ou <https://corpocabane.net/>



## Lancement du livre "Les merveilleuses" de Julie Huard

Un vin d'honneur et des bouchées seront servis. La présentation du livre sera accompagnée de lectures d'extraits et d'une séance de dédicaces.

**Date :** Jeudi 6 février 2025

**Heure :** 17 h à 19 h

**Lieu :** Cabane en bois rond

**Prix :** Gratuit

**Date limite de confirmation :** 29 janvier 2025

Les Éditions David, en collaboration avec l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO), vous invitent à célébrer la parution du livre de Julie Huard *Les merveilleuses*

**Jeudi 6 février  
17 h à 19 h**

Cabane en bois rond (grande salle)  
331, boulevard Cité des Jeunes  
Gatineau (secteur Hull)

Un vin d'honneur et des bouchées seront servis.  
La présentation du livre sera accompagnée de lectures d'extraits et d'une séance de dédicaces.

R.S.V.P.  
adjointe@academiedesretraites.ca  
819-776-5052

David editionsdavid.com

ManoSpa

Vego

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS

### "Les merveilleuses" de Julie Huard

Nous venons toutes et tous du ventre d'une mère, cette chair première qui nous forge. C'est peut-être bien la seule chose que nous avons en commun sur cette planète ! La puissance du lien maternel est fascinante, bouleversante. Autant que la violence de la mort. Toute la vie, Julie a adoré sa mère. Toute la vie, Évains, son ami haïtien, a adoré la sienne. Comment traverser le mur opaque de la mort lorsqu'elle arrive ?

Julie Huard nous fait voyager de la maternité à la féminité, de l'existence à la mort, en passant par l'innocence de l'enfance et la plus grande peine d'amour à vie. Les merveilleuses : un hommage porté par un souffle lyrique et une profonde humanité, un pèlerinage sur la route de nos mères et de la flore des femmes qui composent le monde.

## L'impact du stress et des émotions sur le corps



La FADOQ – Région Outaouais vous invite à assister à une conférence inspirante intitulée L'impact du stress et des émotions sur le corps, présentée par le Dr Martin Moisan.



Cet événement aura lieu le **26 mars 2025, de 14 h à 15 h 30**, au 811-D, boul. St-René Ouest. Venez découvrir des moyens simples et efficaces pour mieux gérer le stress et vos émotions, et apprenez comment des approches comme la respiration, la méditation et des stratégies préventives peuvent transformer votre bien-être. Réservez votre place dès maintenant et faites un pas vers une meilleure qualité de vie !

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

# 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](mailto:admin@anrf-outaouais.ca).

## Devenez bénévole avec nous !

**Votre association a besoin  
de membres bénévoles  
comme vous!**

**Appelez-nous au 819-776-4128**



Association nationale  
des retraités fédéraux

National Association  
of Federal Retirees

OUTAOUAIS

### Avons-nous vos plus récentes coordonnées?

Pour que vous receviez notre infolettre et nos messages ciblés et pour que puissions vous contacter en cas de besoin, veuillez vous assurer que nous disposons de vos coordonnées les plus récentes en appelant le 819-776-4128 ou en envoyant un courriel à l'adresse [admin@anrf-outaouais.ca](mailto:admin@anrf-outaouais.ca)

Toute l'équipe de l'ANRF Outaouais vous souhaite une très bonne année 2025!



Réal Fortin  
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/>