



Infolettre

Février 2025



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

Invitation à remplir un sondage concernant nos partenaires associatifs

Remplissez le sondage et courez la chance de gagner un certificat-cadeau chez DR Mobile !

La collaboration de la Section Outaouais avec ses partenaires associatifs, soit l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) et la FADOQ Outaouais, prend de l'ampleur et il est important pour nous d'évaluer le recoupement des membres de nos organisations respectives. C'est pourquoi nous vous demandons de prendre 90 secondes de votre temps pour répondre à un sondage en [cliquant ici](#). Nous vous invitons à y répondre **au plus tard le vendredi 21 février prochain**.



Un prix de participation d'une valeur de 50\$ sur le produit de votre choix auprès de notre partenaire privilégié [DR Mobile](#) sera attribué au hasard parmi tous ceux et celles qui auront répondu au sondage.

Trois nouveaux membres se sont joints au conseil d'administration de Retraités fédéraux Outaouais

L'ANRF Section Outaouais a le plaisir de vous présenter notre nouvel administrateur, M. Pierre Quesnel. Nous vous présenterons Madame Diane Boudreault et Madame Nathalie Thibault dans notre prochaine infolettre en mars.

Pierre est retraité de la fonction publique depuis 2021. Au cours de sa carrière, il a travaillé en tant qu'ingénieur et gestionnaire pendant 19 ans chez Nortel et Mitel, et 14 ans au Conseil national de recherche du Canada (CNRC). À partir de 2013, il a été directeur des opérations et ensuite directeur général par intérim pour un des centres de recherche du CNRC. Comme bénévole, il a été président du conseil d'établissement d'une école locale pendant 8 ans, et a été impliqué dans le sport étudiant pendant 14 ans. Il possède de l'expertise en gestion de budgets et de personnel, en analyse et synthèse de données, et en optimisation de processus. Son rôle initial en tant qu'administrateur sera d'effectuer l'analyse et la synthèse de données afin de développer un tableau de bord pour les membres du conseil d'administration.



Pierre Quesnel

VISIOCONFÉRENCES de FÉVRIER et MARS !

L'AIDE MÉDICALE À MOURIR



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.

Inscriptions : [Séance en français](#), [séance en anglais](#).

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 Morissette, 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.

Inscriptions : [en français](#) et [en anglais](#).

Un Compostelle tout près de chez-vous

Vous êtes invités à une visioconférence intitulée : **Un Compostelle tout près de chez-vous** qui sera présentée le **mardi 11 mars 2025 (en français seulement) de 10h à 11h** par Mélanie Bélanger et Chantal Lussier.

Compostelle - Combien d'entre nous y songeons ! Certains l'ont même déjà fait et rêvent de la prochaine fois !

Saviez-vous que vous pouvez vivre l'expérience d'une marche de longue durée de 12 jours ici même, en Outaouais ?

Deux conférencières, Mélanie Bélanger et Chantal Lussier, membres du Conseil d'administration du Chemin des Outaouais et passionnées de la nature vous proposent une visioconférence sur le Compostelle, vous invitant à découvrir la route du Chemin des Outaouais.

Inscriptions : [Séance en français](#).



**RÉSERVEZ
LA DATE**



Petit-déjeuner-conférence organisé à La Cabane en bois rond le **mercredi 26 mars 2025** par notre partenaire privilégié Dignité sur le thème « Que faire en cas de décès ». Plus de détails à venir dans notre infolettre de mars !

Dignité™

Planification fiscale et financière

Retraités fédéraux Section Montréal vous invite à une visioconférence le **mardi 25 février à 14h** sur la planification fiscale et financière. M. Luc Bisaillon, conseiller financier chez TRADEX, un partenaire privilégié, présentera principalement les sujets suivants :



1. La pension de la fonction publique, le régime de rentes du Québec et la Sécurité de vieillesse
2. Concepts financiers
3. Sources de revenus et épargne personnelle (REER, CELI, FERR, REEE)
4. Impôts sur le revenu et stratégie d'investissement
5. Aspects fiscaux à considérer pour les aînés

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

RÉSERVEZ LA DATE - Assemblée générale annuelle (AGA) de la Section Outaouais le 9 avril 2025

C'est le **mercredi 9 avril prochain** à la Cabane en bois rond qu'aura lieu la 33e Assemblée générale annuelle qui sera offerte de manière hybride s'il y a une demande en ce sens (Les membres pourront y participer à distance, comme s'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, les candidatures pour les postes d'administrateurs* et un tirage de prix de présence.



* À cette occasion, 5 des 11 postes d'administrateurs seront ouverts. 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

Salon du véhicule et loisir électrique Outaouais 11-12-13 avril prochain

L'ANRF Section Outaouais participera, pour une deuxième année consécutive, en tant qu'exposant, au [Salon du véhicule et loisir électrique Outaouais](#).



RABAIS POUR LES MEMBRES DE L'ANRF OUTAOUAIS

Les membres de l'ANRF pourront bénéficier d'un rabais sur le prix d'entrée. Plus de détails sur le salon et sur le rabais vous seront communiqués dans l'infolettre du mois de mars.



Nos partenaires privilégiés du mois !

<p>Hôtel Château Logue</p> 	<p>12, rue Comeau Maniwaki (QUÉBEC)</p> <p>1-877-474-4848 (819) 449-4848</p>	<p>RABAIS : 10% sur le tarif en vigueur des chambres.</p> <p>Pour réserver ou avoir plus de détails sur nos services, visitez le www.chateaulogue.com</p>
<p>Groupe Katasa et Développement</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le District Aylmer 2. Village Riviera (Gatineau) 3. Le Manoir Pierrefonds (Montréal) 	<p>69 Rue Jean-Proulx suite 301, Gatineau (QUÉBEC) J8Z 1W2</p> <p>Communiquer directement avec :</p> <p>Tina Pettinicchi (514) 293-8205 tina@ledistrictaylmer.com</p>	<p>RABAIS : Offrir des unités locatives incluant 5 électroménagers en acier inoxydable, et aux membres de l'Association nationale des retraités fédéraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le premier mois de loyer gratuit sur une entente de 12 mois et plus* • À la signature d'un bail de 12 mois et plus, le choix entre un remboursement jusqu'à un maximum de 1000\$ pour les frais de déménagement OU 12 mois de stationnement intérieur gratuit valeur de 1500\$* <p>*Une phase qui est activement en construction au sein d'un projet est non incluse dans cette offre.</p> <p>Pour plus de renseignements, veuillez visiter www.ledistrictaylmer.com</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...



MARS, le temps des sucres !

L'[Académie des retraités de l'Outaouais](https://aro.activigo.com) (ARO) invite les membres de Retraités fédéraux Outaouais à prendre un bon repas en bonne compagnie à la Cabane à sucre Domaine de l'Ange-Gardien. Profitez-en pour danser!

Quand : Le mercredi 12 mars prochain de 11h30 à 13h30. Voir la programmation de l'ARO pour l'inscription. <https://aro.activigo.com/program> Groupe de 60 personnes (faites-vite, inscrivez-vous rapidement pour réserver votre place !)

Coût : 36\$ (Les membres de l'ANRF paient le même prix que les membres de l'ARO.)

Menu : Soupe aux Pois, omelette, jambon à l'érable, saucisses porc et boeuf, oreilles de crisse, pommes de terres rôties, fèves au lard, crêpes, tarte au sucre, sirop d'érable, marinades (pain et beurre et 1 tire d'érable sur neige)



Autres activités à l'ARO en mars !

12 février 2025 : Sortie traîneau à chiens

20 février 2025 : Spectacle spécial Frank Sinatra, Charles Aznavour et Gilbert Bécaud

6 mars 2025 : Spectacle « La guitare dans toutes ses couleurs »

7 mars 2025 : Journée cocooning pour la femme

9 mars 2025 : Excursion d'une journée à Mont-Tremblant

21 mars 2025 : Auditions soirée des talents (aspirants)

26 mars 2025 : Honorons les femmes du monde - Soyons les alchimistes de nos vies – Prenons notre envol

Pour plus détails sur les activités, consultez la programmation en [Format PDF](#) ou en [en ligne](#).

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](#).



Les Petits explorateurs

Le **vendredi, 7 février de 9h30 à 11h30** à la Cabane en bois rond au 331, boul. de la Cité-des-Jeunes

La Turquie : au pays de Soliman le Magnifique

Grand voyageur devant l'Éternel, Réjean Fontaine est bien connu des habitués des Petits explorateurs. Il nous revient cette fois avec un voyage réalisé au pays de Soliman le Magnifique. Mosquées aux sublimes céramiques, marchés animés qui fleurent bon les épices, population attachante, paysages enchanteurs, sans oublier les vestiges d'un passé légendaire, voilà ce que nous réserve ce pays incomparable, qui chevauche entre l'Asie et l'Europe.



L'entrée est gratuite pour tous, membres et non-membres

Pour plus d'information sur les activités de la Corporation des aînés de la Cabane en bois rond : 819-776-6015 ou visitez leur site Web [Corporation des aînés](#)

Autres thèmes à venir !

7 mars 2025 : Le Maroc

4 avril 2025 : La Thaïlande

Défense des intérêts et dernières nouvelles !

- Joignez-vous à notre équipe du Québec à titre d'agent.e des programmes de défense des intérêts. [Pour en savoir plus...](#) (14 janvier 2025)
- Pizzino – Ottawa : La voix des aînés ne fait que s'amplifier. [Lisez l'article...](#) (13 janvier 2025)
- La vice-présidente de Retraités fédéraux, Hélène Nadeau, s'est récemment entretenue avec Radio-Canada des préoccupations de notre association à l'égard du Régime de services dentaires pour les pensionnés et de la nécessité de le mettre à jour. [Écoutez l'entrevue...](#) (6 janvier 2025)
- Retraités fédéraux réagit à l'énoncé économique de l'automne du Canada. Pour plus de détails, [cliquez ici](#) ! (17 décembre 2024)
- Les faits sur le surplus de la Caisse de retraite de la fonction publique [Voir les détails ici](#) ! (13 décembre 2024)

Source : Site Web ANRF : [Dernières nouvelles](#) | [Retraités fédéraux](#)

CONTACTEZ-NOUS !

Vous avez des questions, commentaires ou suggestions? N'hésitez pas à communiquer avec nous.

SAVIEZ-VOUS QUE... Services publics et Approvisionnement Canada ont annoncé [l'accès externe à MaPayeGC](#) lancé le 20 janvier dernier pour tous les membres du personnel du gouvernement du Canada (GC) qui :

1. sont en congé non payé (y compris en congé de maternité, en congé parental et en congé de maladie de longue durée)
2. ont quitté la fonction publique (y compris les nouveaux retraités et les étudiants)
3. n'ont pas accès à un réseau du GC en raison de la nature de leur travail.

[L'accès externe à MaPayeGC](#) permettra aux membres du personnel actuels et anciens du gouvernement fédéral d'accéder en toute sécurité à leur paye et à leurs avantages sociaux à l'extérieur du réseau du GC.

Toute l'équipe de l'ANRF Outaouais vous souhaite un chaleureux mois de février et une très bonne St-Valentin !



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/>

Avis de non-responsabilité de la Section Outaouais : La Section Outaouais fournit de l'information sur les enjeux, les produits et les services, ainsi que sur les possibilités d'intérêt général à ses membres. Elle ne veut ni appuyer un point de vue particulier, ni cautionner un produit, un service ou une possibilité (y compris les possibilités de bénévolat ou d'emploi) qui pourrait convenir aux membres, mais uniquement porter à leur attention l'information dont elle dispose de façon à ce qu'ils puissent faire leurs propres vérifications.