



## Faits saillants de la 31<sup>E</sup> Assemblée générale annuelle de l'ANRF-Outaouais



L'AGA de l'ANRF-Outaouais, qui s'est tenu le 12 avril dernier au Complexe Le District d'Aylmer a attiré près de 80 participants. Ceux-ci ont eu l'opportunité d'élire un nouveau Conseil d'administration et prendre connaissance des réalisations de leur association et des projets d'avenirs de celui-ci tels un programme de recrutement et de rétention des membres et des bénévoles.

Le sondage qui a suivi l'AGA indique que plus de 94% des répondants étaient satisfaits de l'organisation et de l'accueil. La rencontre a répondu aux attentes dans une proportion de 89% des répondants.

Une conférencière, madame Lise Gervais, était sur place pour présenter les services aux aînés de Service Canada et répondre aux questions des membres présents.

Le tout s'est terminé avec un tirage de prix de présences qui a fait plusieurs heureux et un succulent repas léger de style buffet bien apprécié par les convives.





## Visioconférence – Comment lutter contre la chaleur en toute sécurité



La Section de l'Outaouais a le plaisir de vous inviter à une visioconférence gratuite *« Jour de plage ou vague de chaleur mortelle ? Ce qu'il faut savoir pour lutter contre la chaleur en toute sécurité »* qui sera présentée le 18 mai en français de 10h45 à 11h45 par le Dr. Glen P. Kenny, professeur de l'Université d'Ottawa.

Créée en 2000, l'Unité de recherche en physiologie humaine et environnementale (URPHE) est le plus grand centre de recherche au monde consacré à l'évaluation de la réponse humaine au stress thermique. Dr Glen P. Kenny, professeur de physiologie de l'exercice et de l'environnement, est le directeur de l'URPHE. Il est le chercheur principal du centre d'opération de Heat Shield Canada et membre du groupe consultatif technique de l'Organisation mondiale de la santé, qui aide les autorités sanitaires et de logement du monde entier à prendre des décisions pour protéger les personnes vulnérables à la chaleur de la surchauffe intérieure. Il est soutenu par une équipe de jeunes scientifiques exceptionnels, dont des étudiants à la maîtrise comme Mme Emma McCourt et M. Nicholas Goulet, qui ont joué un rôle essentiel dans la réalisation des travaux présentés dans le cadre de cette présentation virtuelle.

La conférence présentera les stratégies d'atténuation de la chaleur et les conseils pour préserver la santé et le bien-être des individus et des communautés pendant les chaudes journées d'été et partagera les résultats obtenus par une étude en partenariat avec Santé Canada.

Ne manquez pas cette occasion de découvrir des approches innovantes pour protéger la santé des personnes les plus vulnérables aux conditions de chaleur extrême. Pour vous inscrire, veuillez cliquer [ici](#).



## Visioconférences – Troubles du sommeil chez les aînés



L'ANRF-Outaouais a le plaisir de vous inviter à une vidéoconférence gratuite sur Les troubles du sommeil chez les aînés qui sera présenté le mardi 24 mai à 9h30 par le Dr. Célyne Bastien, Ph, D. Professeurs titulaire, École de psychologie, Université Laval, Chercheure, CERVO.

Avec l'âge, comme bien d'autres choses, le sommeil change. Cette conférence explorera les différentes modifications liées au sommeil. Bien que la qualité et la quantité du sommeil seront abordées, l'insomnie, l'apnée et le trouble comportemental en sommeil paradoxal seront traités spécifiquement.

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



## RSSFP – Canada Vie : Complétez l'inscription préalable

Il est essentiel que tous les participant·e·s du régime s'assurent d'avoir suivi les instructions de la Canada-Vie et complété leur adhésion préalable avant le transfert du régime le 1<sup>er</sup> juillet prochain.

[Pour en savoir plus sur la façon de compléter l'adhésion préalable et de joindre la Canada-Vie, cliquez ici.](#)

En complétant votre adhésion préalable selon les instructions de la Canada-Vie, vous veillerez à ce que vos garanties vous protègent sans interruption pendant la transition de la Sun Life à la Canada-Vie.



## L'ANRF célèbre les 150 ans de la Gendarmerie Royale du Canada



En 2023, la GRC célèbre un jalon historique! Merci pour ces 150 années au service du Canada. Merci aux agent·e·s et vétéran·e·s de la GRC, ainsi qu'à leurs familles, d'avoir répondu à l'appel et d'avoir fait du Canada et du monde de meilleurs endroits où vivre.

Saviez-vous que l'Association nationale des retraités fédéraux compte un grand nombre de membres de la GRC? Notre bassin de membres comprend 13 000 retraité·e·s de la police montée et leurs familles!

La GRC est passée d'un corps de 300 personnes à une organisation de 30 000 personnes de renommée mondiale. Merci pour ces 150 années!



## Activités à venir



**RÉSERVEZ LA DATE** - L'ANRF-Outaouais vous convie, le jeudi 15 juin prochain à 17h à un vins et fromages informel à l'intention de ses membres qui aura lieu à la salle Desjardins de la Cabane en bois rond.

L'activité de format 5 à 7 permettra à tous ceux qui le désirent d'apprécier de succulents accords tout en offrant des possibilités de réseautage à quelques jours du début de l'été.

Les détails sur les frais et l'inscription à l'activité vous seront dévoilés très bientôt.



L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) organise son tournoi de golf prévu pour le lundi, 5 juin au club de golf Tecumseh à Gatineau, au profit de la persévérance scolaire.

Ce projet consiste entre autres à motiver la persévérance scolaire chez les jeunes en difficultés en leur remettant **dix (10) bourses de 500 \$** pour les encourager à poursuivre leurs études.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 5 juin 2023
<b>Heure et lieu</b>	Départ croisé : Début - 11 h 30 - 4 pers au #1 et # 10 et ainsi de suite tous les 8 minutes jusqu'à environ 12 :45, au club de golf Tecumseh
<b>Prix et durée</b>	Coût : 95 \$ + tx (membres) Les membres de l'ANRF-Outaouais bénéficient du tarif de membres de l'ARO en communiquant au 819-776-5053

**Date limite de confirmation :** 25 mai 2023



## CONTACTEZ-NOUS !

Vous avez des questions ? Vous avez un commentaire ou une suggestion d'amélioration ? Vous voulez vous impliquer ? Vous pouvez nous rejoindre par courriel à l'adresse suivante : [directeur@anrf-outaouais.ca](mailto:directeur@anrf-outaouais.ca)

Je vous souhaite de bien profiter du printemps,



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/>