



# Infolettre

## Mars 2024



Association nationale  
des retraités fédéraux

National Association  
of Federal Retirees

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

## CONVOCATION à l'assemblée générale annuelle de l'ANRF section Outaouais

Nous sommes heureux de vous convier à l'Assemblée générale annuelle (AGA) de la section Outaouais qui se déroulera le mercredi 10 avril 2024 de 9h30 à 12h30 à la Cabane en bois rond située au 331, boul. Cité-des-Jeunes à Gatineau, salle Desjardins et aussi virtuellement grâce à la technologie hybride. Un service de petit déjeuner (thé, café, jus) et de viennoiseries sera offert à compter de 9h30, gracieuseté de Bélairdirect, qui aura aussi un kiosque sur place.

**belairdirect.**



**CONFÉRENCE - Mme Florentina Vasile**, planificatrice financière à la Banque nationale fera une présentation intitulée : Les comptes FERR et FRV démystifiés.

**DOCUMENTATION** - Tous les documents pour cette rencontre sont disponibles sur notre [page web](#). Une copie papier du sommaire du Rapport Annuel 2023 vous sera distribuée à votre arrivée.

**INSCRIPTION** - Pour participer à l'AGA 2024, vous n'avez qu'à confirmer votre présence au plus tard le lundi 8 avril 2024 [en vous inscrivant ici](#). Pour toute question au sujet de l'AGA, n'hésitez pas à communiquer avec nous par courriel à [admin@anrf-outaouais.ca](mailto:admin@anrf-outaouais.ca) ou par téléphone au (819) 776-4128.

**ÉLECTION AU CONSEIL D'ADMINISTRATION** - 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. Pour un aperçu des qualités recherchées pour devenir administrateur, veuillez consulter le document « Qualités et fonctions des administrateurs » accessible sur notre [page web](#).

Au plaisir de vous rencontrer.

Donald Déry, président, Retraités fédéraux, section Outaouais

## L'ANRF au Salon du véhicule et loisir électrique Outaouais les 5-6-7 avril 2024

La meilleure façon de tout connaître et d'en savoir plus sur l'électrification des transports c'est au Salon du véhicule et loisir électrique de l'Outaouais <https://salonelectriquedeloutaouais.com/>. En effet, les 5, 6 et 7 avril 2024, LE GROUPE SVE présentera la 3<sup>e</sup> édition du Salon du véhicule et loisir électrique de l'Outaouais au Complexe Branchaud-Brière de Gatineau.



En plus d'admirer toute la gamme des véhicules électriques, hybrides branchables et les nouveautés, il sera possible pour les visiteurs d'en faire l'essai en s'inscrivant au kiosque de l'AVÉQ (Association des véhicules électriques du Québec).

Mais le Salon du véhicule et loisir électrique c'est beaucoup plus que des voitures ! Voyez également des vélos et trottinettes électriques, des planches de surf électriques, des camions de livraison électriques, des triporteurs et quadriporteurs pour personnes à mobilité réduite, des scooters électriques, et plusieurs autres. À ne pas oublier, une quinzaine de conférences seront offertes par des experts en électrification des transports tout au long du week-end.

### RABAIS POUR LES MEMBRES DE L'ANRF OUTAOUAIS

L'ANRF section Outaouais est heureuse de présenter un kiosque et invite ses membres à bénéficier d'un rabais sur le prix d'entrée. Les membres réaliseront une économie de 4,95\$ par billet (ce qui représente un rabais de 33% sur l'achat d'un billet).

### POUR ACHETER VOTRE BILLET D'ENTRÉE

Pour acheter votre billet d'entrée, rendez-vous sur le site <https://salonelectriquedeloutaouais.com/>, cliquez sur « Cliquez ici pour acheter vos billets en ligne » et entrez le code promo **ANRFO2024**.

SALON DU VÉHICULE ET LOISIR

ÉLECTRIQUE  
Outaouais

5-6-7 AVRIL 2024

## Du bénévolat ça vous dit? Rejoignez l'Association nationale des retraités fédéraux - Section Outaouais en tant que bénévole!

Venez découvrir les besoins de notre association lors de notre rencontre d'information le jeudi 4 avril 2024 à la Cabane en bois rond!

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.

Remplissez le [formulaire d'intérêt en ligne](#) !  
819-776-4128 ou [admin@anrf-outaouais.ca](mailto:admin@anrf-outaouais.ca)



# VISIOCONFÉRENCES de MARS !!

**Association nationale des retraités fédéraux**  
National Association of Federal Retirees

## VISIOCONFÉRENCE pour les membres de l'ANRF

**Bien entendre, ça change tout!**

**MARDI 19 MARS 2024**  
10H30 À 12H00

Étienne Laroche  
Audioprothésiste, Groupe Forget

**GROUPE FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES

## Bien entendre, ça change tout !

Dans sa visioconférence intitulée : « **Bien entendre, ça change tout !** », présentée le mardi 19 mars prochain en français de 10h30 à 12h00, M. Étienne Laroche, audioprothésiste depuis maintenant 21 ans, présentera les sujets touchant les signes précurseurs d'une perte auditive, les facteurs qui la causent et ses conséquences dans notre quotidien. Les sujets des acouphènes et des nouvelles technologies d'aides auditives seront aussi présentés.

Ne manquez pas cette conférence, car bien entendre, ça change tout. **Pour vous inscrire**, veuillez cliquer [ici](#).

## L'APNÉE DU SOMMEIL – Les causes, dangers pour la santé, les solutions

Vous êtes invités à vous joindre à la section de l'Outaouais pour une visioconférence par Isabelle Côté, inhalothérapeute chez Côté Santé, intitulée : « **L'APNÉE DU SOMMEIL – Les causes, dangers pour la santé, les solutions** » le **mardi 26 mars 2024** en français de 9h30 à 10h30, et en anglais de 11h00 à 12h00.

**Inscriptions :** Veuillez cliquer [ici](#).

**Association nationale des retraités fédéraux**  
National Association of Federal Retirees

## VISIOCONFÉRENCE pour les membres de l'ANRF

### L'APNÉE DU SOMMEIL

Les causes, dangers pour la santé, les solutions

**MARDI 26 MARS 2024**  
9H30 À 10H30

Isabelle Côté  
Inhalothérapeute  
Côté Santé

**cote santé**

## Profitez des dernières journées de ski !

**MARDIS EN SKIS!**

SAISON 2023-2024

RABAIS POUR LES MEMBRES DE L'ANRF OUTAOUAIS

**RABAIS :**  
ACHAT DE BILLETS EN PERSONNE SEULEMENT SUR PRÉSENTATION D'UN COURRIEL PROVENANT DE L'ANRF

**LES CASCADES**

### 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'ANRF, ainsi que leur famille immédiate, bénéficient du tarif de groupe associatif (avec présentation d'une preuve courriel)

# Bienvenue à deux nouveaux partenaires de l'ANRF Outaouais

## Danielle Gobeil

Mary Kay – Directrice des ventes ind.



L'ANRF Outaouais vous présente Danielle Gobeil, directrice des ventes ind. chez Mary Kay. Danielle a comme objectif d'aider les femmes à se sentir belle et bien dans leur peau. Spécialiste et passionnée des soins de beauté, elle vous offrira un service hors pair et attentionné.

Mary Kay est  
la première marque  
de vente directe  
de soins de la peau et  
de maquillage  
au monde.

\*1 Source: Euromonitor International Limited, Beauty and Personal Care 2023 Edition, valeur des ventes au R3R données 2022

MARY KAY

**RABAIS** : En tant que membre de l'ANRF, vous obtiendrez 15% de rabais sur les produits aux prix réguliers (au détail avant taxes).

Vous pouvez la joindre au 819-661-0807 ou par courriel à l'adresse [dgobeilp@hotmail.com](mailto:dgobeilp@hotmail.com).

Visitez sa page Facebook ! <https://www.facebook.com/daniellegmarykay>



Votre santé, de la tête aux pieds!

L'ANRF Outaouais est heureuse de vous présenter ce nouveau partenaire de la région. [Clinispa Kaméva](#), situé sur le boul. Gréber à Gatineau, est le résultat d'un partenariat entre deux professionnelles de la santé qui ont voulu combiner leur expérience et leurs spécialités afin de vous accompagner hors du milieu hospitalier dans un espace où vous vous sentirez carrément chouchouté.

**RABAIS** : Bénéficiez du prix d'un premier soin podologique au prix d'un soin podologique de suivi. Pour prendre rendez-vous et consulter nos tarifs, rendez-vous sur le site <https://clixibook.ca/hub/clinispakameva> et cliquez sur l'onglet Soins podologiques (Soins spécialisés des pieds).

Vous pouvez également appeler au (819) 598-2390 ou écrire à l'adresse [info@clinispakameva.ca](mailto:info@clinispakameva.ca)



# ACTIVITÉS DE PARTENAIRES...



Académie des retraités  
de l'Outaouais (ARO)

L'Académie des  
retraités de  
l'Outaouais présente

*Soirée  
des Talents*

**SOYEZ DES NÔTRES !**

**17 AVRIL 2024**

**SALLE JEAN DESPREZ**  
HEURE: 18 H 30 À 21 H

PRIX: 15\$ + TX (MEMBRE ET NON-MEMBRE)  
A LA PORTE : 20 \$ EN ARGENT COMPTANT SEULEMENT

 **819 776-5052**  
[WWW.ACADEMIEDESRETRAITES.CA](http://WWW.ACADEMIEDESRETRAITES.CA)

Programmation Printemps 2024

- 1er mars Le programme sera disponible en ligne pour consultation seulement
- 6 mars Inscription en ligne (90%)
- 7 mars En personne ou par téléphone

**TOURNOI  
DE GOLF  
AU CLUB DE GOLF  
KINGSWAY**

**AU PROFIT  
DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE**



**06 JUIN 2024  
À PARTIR DE  
MIDI (12 H)**

GOLF, VOITURETTE ET SOUPER  
PRIX: 120 \$ + TX (MEMBRE)  
130 \$ + TX (NON-MEMBRE)

POUR INSCRIPTION: 819-776-5052  
[WWW.ACADEMIEDESRETRAITES.CA](http://WWW.ACADEMIEDESRETRAITES.CA)

REMISE DE 10 BOURSES DE 500 \$ À DES JEUNES  
POUR LEUR PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE



**SOIRÉE  
CARAÏBES**

L'Académie des retraités en  
collaboration avec le Domaine des  
trembles organise un souper et une  
soirée

Transportez-vous dans les Caraïbes le  
temps d'un souper et d'une belle  
soirée  
avec de la belle musique des Caraïbes  
Inscrivez-vous rapidement  
Places limitées  
Endroit: Domaine des Trembles  
250, boul. des Trembles  
Pour inscription:  
[www.academiedesretraites.ca](http://www.academiedesretraites.ca)  
ou par téléphone au 819-776-5052

**Tarif**  
30\$+ tx membres / 40\$+ tx non-membres  
Réservation obligatoire





## Les flocons d'argent - Semaine d'activités hivernales du 11 au 15 mars 2024

Du 11 au 15 mars 2024, de 10 h à 15 h, les membres de la FADOQ – Région Outaouais auront la chance de participer à une multitude d'activités hivernales qui se dérouleront au parc du Lac-Beauchamp à Gatineau.



Consultez tous les détails [ici!](#)



Consultez tous les détails [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).

Bonne journée de la Femme le 8 mars et profitez du début 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/>