



Infolettre

Mars 2025



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 9 avril 2025 de 9h00 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 9h00, gracieuseté de Bélairdirect, qui aura aussi un kiosque sur place.



belairdirect.

CONFÉRENCE - Mme Corinne Harbec-Lachapelle, conseillère en communication et aux événements au Curateur public livrera une présentation intitulée : Accompagner et protéger ses proches.

DOCUMENTATION - Tous les documents pour cette rencontre sont disponibles sur notre [page web](#). Une copie papier du sommaire du Rapport Annuel 2024 vous sera remise si vous indiquez vouloir recevoir une copie papier lors de votre inscription en ligne.

INSCRIPTION - Pour participer à l'AGA 2025, vous n'avez qu'à **confirmer votre présence au plus tard le lundi 7 avril 2025 [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 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.

Au plaisir de vous rencontrer.

Réal Fortin, président, Retraités fédéraux, section Outaouais

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

Dans notre infolettre de février, nous vous présentions notre nouvel administrateur, M. Pierre Quesnel. Ce mois-ci, il nous fait plaisir de vous présenter Madame Diane Boudreault et Madame Nathalie Thibault.

Diane Boudreault

Retraitée depuis 2017, Diane a d'abord travaillé au ministère des *Pêches et Océans Canada*. Après avoir suivi une formation d'agent immobilier, elle consacre plus de 10 ans dans le milieu Immobilier et notarial. Elle oeuvre au sein de l'Université d'Ottawa pendant plusieurs années au Bureau des admissions et au Bureau Info Service, tout en étudiant pour son baccalauréat en communication organisationnelle. Ensuite à l'Université Saint-Paul, elle occupe plusieurs postes auprès des vice-recteurs, à la direction du Bureau des admissions, à la direction du Bureau de la recherche et finalement, au Registraire. Au cours de ces années, elle donne une Conférence à Sherbrooke et plusieurs ateliers, et devient chargé de cours au cégep pour le cours en immobilier. Elle joint l'UQO en 2012 en tant qu'adjointe au Directeur du département de Travail social. Le bénévolat étant pour elle une valeur très importante, elle n'hésite pas à s'impliquer entre autres dans le milieu paroissial, du scoutisme, de la Société de l'Alzheimer et de la Maison de la famille.



Nathalie Thibault



Nathalie possède une expérience diversifiée acquise au sein de plusieurs ministères depuis l'âge de 22 ans. Elle a commencé sa carrière à Statistique Canada, où elle a travaillé pendant six ans dans le domaine de l'informatique, avant de quitter la fonction publique à titre de consultante. Elle est ensuite retournée dans le secteur public fédéral, occupant successivement des postes de chef d'équipe et de gestionnaire à Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada, puis à Pêches et Océans Canada, et a finalement occupé le poste de directrice en cybersécurité au sein d'Emploi et Développement social Canada. Nathalie s'est portée volontaire pour siéger au conseil d'administration de l'ANRF section Outaouais pour contribuer aux dossiers de défense des intérêts, spécialement le développement des soins à domicile. En vue de sa retraite prochaine et de son avenir professionnel, Nathalie suit actuellement des cours en ligne dans le domaine de l'horticulture à l'Université de Guelph.

L'ANRF Outaouais au SALON DE L'AUTO de Outaouais - Les 11, 12 et 13 avril prochain

Le Groupe SVE est fier d'annoncer une édition tout à fait spéciale de son salon du véhicule électrique du 11 au 13 avril prochain. C'est 70 000 pieds carrés de voitures emballantes pour cette édition spéciale et le stationnement est gratuit.



Cette année, l'événement inclura non seulement des véhicules électriques, mais aussi des voitures à essence et hybrides. Toutes les conférences et les essais routiers de véhicules resteront cependant dédiés aux véhicules 100% électriques. Ceci permettra aux visiteurs de voir toute la gamme de voitures sur le marché et les grandes nouveautés autant sur les véhicules à essence qu'électriques et hybrides.

C'est une grande première pour l'Outaouais en 2025, qui réunira pour la première fois tous les amateurs de voitures sous un même toit. Il sera possible de voir toutes les marques de voitures en exposition en allant sur notre site web à <https://groupesve.com/outaouais/>.

POUR TOUS LES DÉTAILS SUR LE SALON

Pour tous les détails sur le Salon, visitez le site web du Salon au <https://groupesve.com/outaouais/>.

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. Pour l'entrée au Salon, les membres débourseront 10\$ le billet, soit une économie de 5\$ par billet.



POUR ACHETER VOTRE BILLET D'ENTRÉE

Pour acheter votre billet d'entrée, rendez-vous sur le site <https://groupesve.com/outaouais/>, cliquez sur « Cliquez ici pour acheter vos billets en ligne » et entrez le code promo **ANRF2025**.

Veuillez noter que le bracelet remis à l'entrée est valide pour les trois jours du salon, pour tous les visiteurs. Vous pouvez donc revenir une autre journée pour assister à d'autres conférences ou faire d'autres essais routiers.

VISIOCONFÉRENCES de MARS !

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.](#)

L'ANRF Outaouais vous invite à un petit-déjeuner-conférence

L'ANRF Outaouais tiendra le **mercredi 26 mars 2025, de 9h00 à 11h30**, un petit-déjeuner conférence offert gratuitement par Dignité, un partenaire privilégié de notre section, à la Cabane en bois rond située au 331 Boul. St-Joseph, Gatineau (secteur Hull), salle Giguère.

Le décès d'un proche est une épreuve difficile à traverser qui exige d'accomplir plusieurs démarches. Trop souvent les personnes responsables se sentent dépassées et ne savent par où commencer.

Madame Amber Boucher, directrice de la [Maison funéraire Racine, Robert & Gauthier Beauchamp, Hull-Gatineau-Aylmer](#) parlera des démarches suivantes :

1. Démarches à faire en premier lieu
2. Démarches concernant l'aide financière aux survivants
3. Les démarches en lien avec la liquidation de la succession
4. Les démarches essentielles à faire avant le décès

Pour vous inscrire, veuillez cliquer ce lien : [Inscriptions](#)

Info : 819-776-4128 ou par courriel admin@anrf-outaouais.ca

DÉJEUNER-CONFÉRENCE
pour les membres de l'ANRF

Que faire au moment d'un décès

MERCREDI 26 MARS 2025
9H00 À 11H30

Cabane en bois rond, 331 Boul. St-Joseph,
Gatineau (secteur Hull), salle Giguère

Connaître les démarches à prendre au moment du décès d'un proche.


INSCRIVEZ-VOUS maintenant!

Info : 819-776-4128
ou admin@anrf-outaouais.ca

Dignité

Chaque détail compte | Dignité

Notre partenaire privilégié du mois !

Restaurant La Buena 	5-1160, Blvd Saint Joseph Gatineau (QUÉBEC) J8Z 1T3 (819) 772-7771	RABAIS : Tout produit vendu au restaurant est assujéti à un rabais de 10% pour les membres sur présentation de leur carte de membre de l'ANRF. https://www.facebook.com/labuenagatineau/
---	--	--

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](#).

NOUVEAU PARTENAIRE ASSOCIATIF : HémaQuébec



Votre section Outaouais s'unit à HémaQuébec pour favoriser les dons de plasma auprès de ses membres et ainsi diminuer la dépendance du Québec envers les États-Unis dans ce domaine.

Le plasma aide à traiter de nombreuses conditions ou maladies. Une portion du plasma recueilli est destinée aux hôpitaux, qui s'en servent pour traiter des personnes atteintes de troubles hémorragiques, d'accidents et autres maladies. Une partie importante du plasma recueilli sert à fabriquer des médicaments vitaux pour de nombreuses personnes au Québec comme les grands brûlés, les survivants du cancer après une chimiothérapie, les hémophiles et de nombreuses personnes ayant une maladie auto-immune.

La bonne nouvelle est que la qualité du plasma recueilli n'a aucun lien avec l'âge du donneur. Ainsi, une majorité de retraités fédéraux aideront par leurs dons d'autres québécois, dont certains pourraient être des proches.

Au cours des prochains mois, nous vous donnerons plus d'informations concernant notre campagne de don de plasma. Entretemps, consultez le [site du Centre de dons de Gatineau](#) et n'oubliez pas de vous identifier comme un membre de l'ANRF lorsque vous faites un don.



Réal Fortin, président de l'ANRF Outaouais et Claire Fraser, Chargée du développement des affaires et fidélisation des donateurs

Notre NOUVEAU partenaire privilégié : Le Resto Chelsea



Le Resto Chelsea - Visitez notre nouveau partenaire privilégié, Le Resto Chelsea situé au 528 Rte 105, Chelsea et bénéficiez d'un **rabais de 10%** sur votre facture (sur présentation de votre carte de membre de l'ANRF).

Élu à l'unanimité comme le meilleur restaurant de *fish & chips* et de fruits de mer de la région de la capitale nationale. Des *fish 'n' chips*, d'autres fruits de mer classiques et des plats portugais sont servis dans ce café aéré et joyeux.

Information ou réservations : (819) 827-5559

Témoignages : [Tripadvisor](#)

Horaire : Fermé le dimanche et le lundi

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.



Résultats du sondage de l'ANRF Outaouais sur les partenaires associatifs

L'ANRF Outaouais remercie tous ceux et celles qui ont participé à son sondage en ligne annoncé dans l'infolettre de février concernant ses partenaires associatifs L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) et la FADOQ Outaouais.

Nous avons reçu **323 réponses au sondage en français** et **54 réponses au sondage en anglais**. Voici quelques données recueillies :

En français... 323 répondants

- 179 sur 323 sont membres de la FADOQ et 58 sur 323 sont au courant du rabais de 10\$
- 76 sur 323 sont membres de l'ARO et 84 sur 323 sont au courant des rabais de l'ARO
- 48 sur 323 sont membres des deux partenaires FADOQ et ARO
- Tirage : 188 sur 323 ont dit oui pour participer au tirage d'un certificat-cadeau chez DR Mobile

En anglais... 54 répondants

- 26 sur 54 sont membres de la FADOQ et 8 sur 54 sont au courant du rabais de 10\$
- 12 sur 54 sont membres de l'ARO et 13 sur 54 sont au courant des rabais de l'ARO
- 6 sur 54 sont membres des deux partenaires FADOQ et ARO
- Tirage : 14 sur 54 ont dit oui pour participer au tirage d'un certificat-cadeau chez DR Mobile

Gagnant du tirage : Pierre Carrier. Félicitations à vous M. Carrier!



ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS...



Autres activités à l'ARO en mars !

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](#).

INSCRIPTIONS ET PROMOTIONS

PRINTEMPS 2025



Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)

Volets :

- Arts, artisanats, photos et musique
- Exercices physiques et méditation
- Ateliers
- Soins corporels
- Culture générale
- Informatique et technologie
- Langues et lettres

PROFITEZ DE NOS DIFFÉRENTES PROMOTIONS À L'ARO

- Amène un ami (50% de réduction sur le coût de votre carte de membre)
- Amène deux amis (gratuité de votre carte de membre)
- 12 \$ de réduction à l'achat de 4 conférences payantes
- 10% de réduction à l'achat de 3 cours payants et plus
- Seuil de pauvreté - Carte de membre gratuite et 30 \$ de rabais applicable pour un cours ou une activité

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

Téléphone: 819-776-5052
Courriel: direction@academiedesretraites.ca
www.academiedesretraites.ca

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)

Le temps des sucres !



L'[Académie des retraités de l'Outaouais](#) (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 2 avril 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 bœuf, oreilles de crisse, pommes de terre rôties, fèves au lard, crêpes, tarte au sucre, sirop d'érable, marinades (pain et beurre et 1 tire d'érable sur neige)

Reporté au 2 avril !



Réservez votre voyage avec la FADOQ-Région Outaouais !

Découvrez nos voyages accompagnés pour les membres FADOQ et laissez-vous transporter vers des destinations inoubliables ! Que ce soit pour explorer des villes emblématiques, plonger dans l'histoire ou admirer des paysages grandioses, chaque départ promet des moments mémorables.

Avec notre nouveau site web

BonVoyageFadoqOutaouais.ca, planifiez votre prochaine aventure en toute sérénité grâce à nos partenaires de confiance. Réservez dès maintenant et vivez une expérience unique !



Détails et réservation : <https://www.bonvoyagefadoqoutaouais.ca/>



Les Petits explorateurs – La Thaïlande

Adepte du *slow travel* en solitaire, Micheline Lajoie a plus d'une aventure dans son sac de voyage. Après nous avoir fait découvrir le Laos et la Malaisie, elle nous revient avec la Thaïlande, désignée à juste titre le « Pays du sourire ». Terre de beauté, paysage tropicaux, temples bouddhistes et cuisine savoureuse, voilà bien des attraits à découvrir.



Le vendredi, 4 avril - 9 h 30 à 11 h 30 - Salle du Foyer

L'entrée est gratuite pour tous, membres et non-membres. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.

La Fête du printemps

Souper et soirée dansante. Réservez vos billets !

50 \$ pour les membres – 60 \$ pour les non-membres.

Le mercredi 12 mars – 17 h à 22 h – Salle Desjardins



Whist militaire

La Corpo organise un vendredi par mois un whist militaire. Les équipes sont formées au hasard. Prix à gagner.

L'entrée est de 7 \$, membres et non-membres. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.



Le vendredi, 21 mars – 13 h à 16 h – Salle Desjardins

La Cabane en bois rond : 819-776-6015

331 boul. de la Cité-des-Jeunes

<https://corpocabane.net/>

Colloque 2025 sur les Troubles Neurocognitifs Perspectives, Défis, Réflexions et Prise en Charge

Le vendredi 28 mars 2025

Hotel V - 585 boulevard de la Gappe (porte D), Gatineau, Québec

Le colloque abordera des sujets sensibles et d'actualité, tels que les troubles comportementaux et psychologiques liés aux troubles neurocognitifs, la perte de mémoire ainsi que les demandes anticipées d'aide médicale à mourir, des préoccupations majeures pour les proches-aidants ainsi que toutes les personnes concernées en plus de celles vivant avec un TNC.

Conférenciers



Dr Guy Morissette
Médecin au CISSSO et conseiller médical
pour l'aide médicale à mourir



Dr^e Isadora Matteau, M.D., FRCPC
Médecin gériatre au CISSSO
Directrice du cours de gériatrie
à l'externat au campus Outaouais
de la faculté de médecine de McGill



Dr Richard Bergeron, FRCPC, M.D., Ph.D.
Fondateur, Président-directeur général
Clinique Mémoire Ottawa|Montréal



Anne Desforges
Directrice Générale par intérim
Société Alzheimer Outaouais

Ordre du jour

13h30 - 14h00	Inscriptions, goûter léger et visite des kiosques
14h00 - 16h20	Présentations
16h20 - 17h00	Goûter léger, visite des kiosques et tirage du prix de présence

Vous aurez également l'opportunité d'échanger avec divers intervenants de l'Outaouais, afin de mieux connaître les services qui s'offrent à vous. En visitant les kiosques, vous pourrez ainsi participer au tirage du prix de présence.

Stationnement Gratuit.
Emprunter la porte D pour accéder au Colloque

ENREGISTREZ-VOUS ICI
ou scanner le code QR pour vous inscrire

Des frais d'inscription de 10 \$ s'appliquent. La totalité de ces frais sera utilisée pour soutenir et maintenir les services offerts à la communauté par Alzheimer Outaouais



Ce colloque est organisé par la Société Alzheimer Outaouais, dont la mission est d'accompagner et de sensibiliser les personnes touchées par un trouble neurocognitif majeur, tel que la maladie d'Alzheimer, dans la région de l'Outaouais.

Société Alzheimer
OUTAOUAIS

Nous tenons à remercier notre partenaire
Hôtel V



Pour toute question, n'hésitez pas à contacter Christine Delage par courriel à l'adresse suivante :
chde_consultation@outlook.com, ou à joindre la Société Alzheimer Outaouais au 819-777-4232

Défense des intérêts *et dernières nouvelles* !

- Gros plan national sur la santé cardiaque des femmes. [Cliquez ici](#) ! (27 février 2025)
- Nouveaux taux des cotisations mensuelles au RSDP, en vigueur à compter du 1^{er} avril 2025. [En savoir plus...](#) (26 février 2025)
- Nouveaux taux de cotisation au RSSFP pour les pensionné.e.s en 2025. [Pour plus de détails...](#) (26 février 2025)
- Sage60 : Des lectures hivernales. [Pour en savoir plus...](#) (31 janvier 2025)
- À la recherche de champion.ne.s passionné.e.s des régimes de retraite et de prestation de santé. Pour plus de détails, [cliquez ici](#) ! (28 janvier 2025)
- Sécurité publique Canada recrute d'anciens fonctionnaires. [Voir les détails ici](#) ! (20 janvier 2025)

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

CONTACTEZ-NOUS !

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

Toute l'équipe de l'ANRF Outaouais vous souhaite un beau mois de mars avec l'arrivée du printemps!



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 opportunité (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 qu'ils puissent faire leurs propres vérifications.