

Infolettre

Mai 2025



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

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

Bienvenue à Sylvie Poulin, nouvelle responsable des services aux membres à l'ANRF - Section Outaouais



Nous souhaitons la bienvenue à notre nouvelle représentante aux services aux membres qui s'est jointe à nous le 28 avril dernier. Le CA et le personnel sont très heureux d'accueillir cette jeune retraitée de la fonction publique fédérale qui nous apporte une vaste expertise en gestion et en service à la clientèle. Elle est reconnue pour sa rigueur, son dynamisme et son engagement envers l'excellence de son service.

Nous sommes convaincus que son professionnalisme, son esprit d'initiative et son approche centrée sur le service aux membres contribueront grandement à enrichir notre communauté.

Au revoir Liane et un immense merci!

Elle était avec nous depuis près de 4 ans et c'est avec beaucoup de reconnaissance que l'on souligne le départ de notre responsable sortante des services aux membres, Liane Dussault. Les membres ont beaucoup apprécié son empathie et son empressement à répondre à leurs demandes souvent complexes. Elle était toujours enthousiaste à contribuer à l'organisation de nos événements spéciaux et à la coordination de nos visioconférences.

Elle nous quitte pour un repos bien mérité et pour passer du temps de qualité avec sa famille et ses petits-enfants. Au nom du Conseil et des membres, nous te remercions Liane pour ces belles années et au plaisir de te revoir à nos activités très bientôt.



Liane Dussault

André Thivierge,
Directeur général, ANRF Section Outaouais

VISIOCONFÉRENCES de MAI !

Équilibrer sa glycémie naturellement

Vous êtes invités à une visioconférence intitulée : **Équilibrer sa glycémie naturellement** qui sera présentée le **mardi 13 mai 2025 en français de 9h30 à 10h30 et en anglais de 11h00 à 12h00** par Giséle Cannalunga dans le but d'apprendre des stratégies simples et efficaces pour stabiliser la glycémie et améliorer l'énergie au quotidien.

Les points qui seront abordés durant la visioconférence sont :

- Comprendre la glycémie
- Importance de l'équilibre glycémique
- Effets des pics et chutes de sucre dans le sang
- Trois stratégies simples pour équilibrer la glycémie
- Réduire les sucres ajoutés
- Identifier les sources cachées de sucre
- Alternatives naturelles
- Privilégier les bons glucides et les fibres
- Remplacer les glucides raffinés par des versions complètes et riches en fibres
- Intégrer le vinaigre de cidre
- Bénéfices et mode d'utilisation
- Autres conseils pratiques
- Importance des bonnes graisses (avocats, noix, huile d'olive)
- Commencer les repas par des protéines
- Intégrer une activité physique régulière

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



Manger mieux, bouger plus et stimuler votre cerveau : trois leviers puissants pour améliorer votre santé



Vous êtes invités à une visioconférence intitulée : **Manger mieux, bouger plus et stimuler votre cerveau : trois leviers puissants pour améliorer votre santé** qui sera présentée le **mercredi 21 mai 2025 en français de 9h30 à 10h30 et en anglais de 11h00 à 12h00** par deux kinésologues, Charles-Émile Desgagnés-Cyr et Stuardo Bonilla-Duque, où vous découvrirez des astuces fondées sur la science pour adopter de nouvelles habitudes de manière agréable et durable. Vous serez aussi initiés à Luci, un programme en ligne conçu pour vous aider à passer de la théorie à la pratique en fixant des objectifs réalistes et motivants !

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

L'ANRF-Outaouais initie un débat des candidats fédéraux sur les enjeux des aînés en compagnie de 5 organismes partenaires

Le 22 avril dernier, à quelques jours des élections fédérales, votre section a initié, coorganisé et tenu un débat avec des candidats des cinq partis fédéraux en Outaouais en collaboration avec la FADOQ-Outaouais, l'AQDR, l'ARO, la TCARO et l'AREQ.

À cette occasion, les présidents des six organismes ainsi que des membres du public en personne, à la Cabane en bois rond et en ligne ont eu la chance de poser aux candidats des questions importantes sur le revenu viable, la santé et l'accès au logement abordable.

Le débat, animé par le directeur-général de la section, André Thivierge, a suscité beaucoup d'intérêt et fait l'objet de plusieurs reportages télévisés.



Rencontre stratégique du Conseil d'administration (Lac-à-l'épaule)

Les membres de votre conseil d'administration récemment élus se réuniront toute la journée le **mercredi 11 juin prochain** pour un Lac-à-l'épaule à la Cabane en bois rond. À cette occasion, les participants feront l'évaluation du Programme de recrutement et de rétention des membres et des bénévoles, adopté en 2023.



Ce programme, qui nous a permis d'augmenter substantiellement notre membricité au cours des dernières années a besoin d'être revu afin de constater ses réussites et les aspects à améliorer. Les membres se pencheront sur les résultats afin de développer une mise à jour du plan d'action pour les deux prochaines années.

SAVIEZ-VOUS que la quasi-totalité du plasma acheté par Héma-Québec provient des États-Unis?

Donnez du plasma au nom de l'ANRF pour contribuer à l'autosuffisance d'Héma-Québec

La section Outaouais continue son partenariat avec Héma-Québec et incite ses membres à donner du plasma pour assurer l'autonomie du Québec en la matière. Le plasma est la partie liquide du sang. Il contient des protéines qui, sous forme de médicaments, sont indispensables au traitement de nombreuses maladies.

Présentement, le Québec est autosuffisant pour seulement 35% de ses besoins en plasma. La quasi-totalité des dérivés du plasma (99 %) achetés par Héma-Québec provient des États-Unis. En 2023-2024, l'organisme québécois en a acheté plus d'un million de grammes (1000 kilogrammes), ou l'équivalent d'une tonne. Étant bien conscients de leur quasi-monopole, les États-Unis pourraient décider d'accroître les prix à la vente.

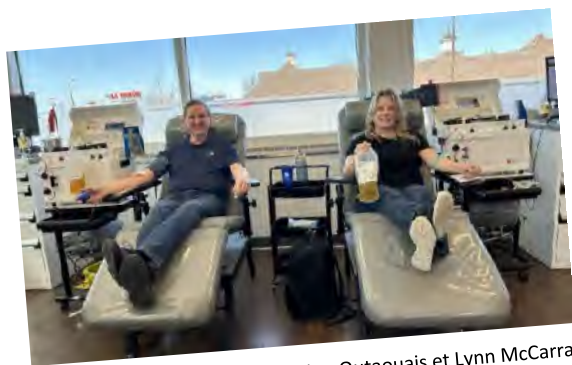
La section Outaouais s'est fixé un objectif de **400 dons** pour la période 2025-26 (1^{er} avril 2025 au 31 mars 2026). Pour nous aider à atteindre notre objectif, il vous suffit de prendre rendez-vous sur le [site web d'Héma-Québec](https://www.hema-quebec.ca) ou de téléphoner au 1 800-343-7246. **À l'accueil, n'oubliez pas d'indiquer que votre don est fait au nom de l'ANRF.** Dès le mois prochain, nous vous tiendrons informés du décompte pour l'atteinte de l'objectif.



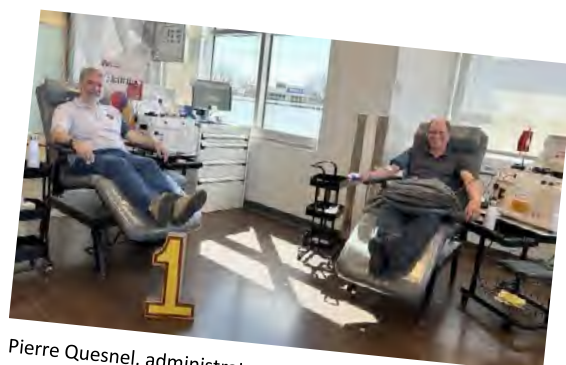
**Plasmavie Gatineau -
Héma-Québec**

205 Rue Bellehumeur,
Gatineau, QC J8T 8H3

Tél. : +1 800-343-7264



Réal Fortin, président de la section Outaouais et Lynn McCarragher, directrice-générale adjointe



Pierre Quesnel, administrateur et Jacques Lecomte, secrétaire

Deuxième don collectif de votre section Outaouais (1^{er} mai 2025)

VISIOCONFÉRENCES FUTURES !

Nous préparons notre calendrier de visioconférences pour l'année 2025-2026.

Vous avez des sujets à nous proposer ou connaissez des conférenciers intéressés à offrir une visioconférence à nos membres? N'hésitez pas à nous en faire part par courriel admin@anrf-outaouais.ca ou par téléphone (819) 776-4128.



Nos visioconférences passées sont disponibles sur [notre site web](#).

NOS PARTENAIRES LOCAUX PRIVILÉGIÉS !

- Utilisez-vous les rabais de nos partenaires locaux privilégiés? [Cliquez ici](#) pour accéder à la liste de nos partenaires locaux privilégiés.
- Vous avez des commerces à nous proposer comme nouveau partenaire à rabais ou encore vous connaissez des propriétaires de commerce de la région qui aimeraient promouvoir leurs produits et services auprès des 12,000 membres de l'ANRF section Outaouais?



Écrivez-nous à l'adresse admin@anrf-outaouais.ca et il nous fera plaisir de faire un suivi auprès d'eux pour les inviter à devenir partenaire avec nous.

ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS...



RÉSERVE TA PLACE AU **TOURNOI DE GOLF**

AU PROFIT DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

23e tournoi de golf au club de golf Kingsway

LUNDI, 2 JUIN 2025

PRIX: 135 \$ - MEMBRE

145 \$ - NON-MEMBRE

(Comprend: Jeu, voiturette, souper, taxes et pourboire)

PRIX - SOUPER SEULEMENT

(pourboire inclus)

45 \$ + tx (MEMBRE)

55 \$ + tx (NON-MEMBRE)

**On vous attend nombreux !
Formez votre quatuor si vous le désirez !**

Académie des retraités de l'Outaouais

331, boul. Cité-des-Jeunes

Gatineau, Qc J8Y 6T3

Téléphone: 819-776-5052

www.academiedesretraites.ca

**Pour plus détails sur les activités de l'ARO,
consultez la programmation en [format PDF](#) ou
[en ligne](#).**

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 de bien profiter de ce beau mois de mai qui s'installe avec le commencement de la floraison!



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.