

Dernières nouvelles de la section Outaouais

Assemblée générale annuelle (AGA) le 8 avril 2026

Les préparatifs sont en cours pour la tenue de la **33^e Assemblée générale annuelle (AGA)** qui sera offerte de manière hybride le **8 avril prochain de 9 h à midi** à la Cabane en bois rond.

À cette occasion, 7 postes d'administrateurs seront disponibles (3 membres administrateurs sortants et 4 postes vacants) si vous désirez rejoindre notre équipe.



Dans le cadre de l'AGA, notre partenaire privilégié **Dignité** livrera une conférence sur le thème « **Héritage numérique : protéger ses comptes après la vie** » et offrira le petit déjeuner. Surveillez nos prochaines communications pour tous les détails !

Héma-Québec : Un résultat extraordinaire !

En date du 31 décembre 2025, notre partenariat avec Héma-Québec, avec un objectif de 400 dons, a sensibilisé 107 personnes à donner du plasma au nom de l'ANRF Outaouais permettant de recueillir un grand total **de 925 dons**, un résultat extraordinaire selon la coordonnatrice d'Héma-Québec. Ces 925 dons équivalent à environ **300 000\$** qui n'ont pas été versés au fournisseur américain qui supplée à nos besoins collectifs en plasma.



Nous incitons nos membres qui n'ont pas encore fait l'expérience du don de plasma à prendre rendez-vous en visitant le [site Web](#) d'Héma-Québec.

Sondage : Optimiser le bien-être des retraités solos au Canada

Cette étude nationale bilingue, menée par l'Université d'Ottawa en collaboration avec l'Association nationale des retraités fédéraux, s'intéresse au bien-être des retraités solos au Canada. Elle vise à mieux comprendre leurs réalités — bien-être personnel, relations sociales, finances et satisfaction de vie — afin d'améliorer les ressources et services qui leur sont destinés.

Pour répondre au sondage (Date limite : Fin février 2026), ou obtenir plus de renseignements sur celui-ci, cliquez sur ce lien : <https://csrs-ecrs.ca/fr/>

ATTENTION : Ce questionnaire est long et prendra au moins 45 minutes à remplir. Cependant, il dispose d'une fonction d'enregistrement automatique. Nous vous remercions de votre participation pour remplir ce questionnaire, car toutes ces informations sont essentielles pour comprendre les expériences des retraités solos.

Prix du mérite de l'ANRF section Outaouais 2026

Nous sommes à la recherche d'un.e membre d'exception qui s'est illustré.e de façon significative à la croissance, au développement et à la pérennité de la section, ou encore qui a œuvré au sein de sa communauté en ayant eu un impact significatif auprès des aînés. Afin de soumettre une candidature au Prix du Mérite de l'ANRF Outaouais 2026, veuillez remplir le formulaire ci-dessous **au plus tard le 28 février 2026** :

<https://forms.office.com/r/N7Cvsv6JXi?origin=lprLink>

Prochain déjeuner-conférence gratuit - Réservez la date du 18 mars 2026 !

Votre section Outaouais tendrá un déjeuner-conférence gratuit avec son partenaire privilégié [SSMT Clinique médicale](#) sur le thème de la "santé préventive", le **mercredi 18 mars 2026, de 9 h 00 à 11h30**.



SSMT Clinique médicale offre une vaste gamme de soins de santé en clinique et à domicile, en assurant à chaque patient un accès rapide à des soins médicaux de qualité.

Venez rencontrer SSMT Clinique médicale pour en apprendre plus sur la santé préventive, leurs services et les rabais offerts en exclusivité à nos membres de l'ANRF.

Date : Le 18 mars 2026

Heure : 9 h 00 à 10 h 30

Inscriptions : <https://forms.office.com/r/KN9BwwKeRM?origin=lprLink>

Rappel ! - Visioconférence sur comment se préparer pour un « Downsizing » (réduction des effets personnels) avec



10 février 2026 - Une visioconférence intéressante sur **comment se préparer pour un « Downsizing » (réduction des effets personnels)**, sera offert par Julie Fortin, membre des Organisatrices Professionnelles au Canada (OPC) et de l'*Institute for Challenging Disorganization*. Venez en apprendre sur le désencombrement situationnel qui s'adresse aux personnes qui font face à un encombrement temporaire ou lié à un événement particulier, comme un déménagement.

Date : Le 10 février 2026

Heure : 9 h 30 à 10 h 30 en français et de 11 h à 12 h en anglais

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

Saviez-vous que...

Vous obtenez 10 % de réduction sur votre facture chez notre partenaire privilégié **La Buena** (5-1160, boul. Saint-Joseph, Gatineau). Les déjeuners y sont savoureux ! Rendez-vous sur leur page Facebook :

<https://www.facebook.com/labuenagatineau/>



Vous épargnez 10 % sur un délicieux repas au **Le Resto Chelsea** (528, Rte 105, Chelsea). Ce partenaire privilégié a la réputation des meilleurs Fish & Chips de la région ! Visitez leur page Facebook :

<https://www.facebook.com/p/Le-resto-chelsea-100087967363792/>



Contactez-nous

Vous avez des questions, commentaires ou suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec nous à l'adresse admin@anrf-outaouais.ca ou en appelant au 819-776-4128. Visitez notre [page Facebook](#), notre [site Web](#) et notre [page LinkedIn](#).

Cordialement,

Réal Fortin

Président, Secteur Outaouais

Avis de non-responsabilité de la Secteur Outaouais : La Secteur Outaouais fournit de l'information sur des enjeux, des produits et des services, ainsi que sur des 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.