

Infolettre

Avril 2025



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

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

RETOUR sur l'AGA de l'ANRF section Outaouais

La Section Outaouais remercie les membres qui se sont déplacés pour participer à l'Assemblée générale annuelle (AGA) qui avait lieu le mercredi 9 avril 2025 dernier à la Cabane en bois rond et ceux qui ont choisi d'y participer virtuellement. Un petit déjeuner a été servi dès 9h, gracieuseté de Bélairdirect.

ÉLECTION AU CONSEIL D'ADMINISTRATION – Les cinq des six membres (postes) qui étaient en élection ont été renouvelés pour un mandat de 2 ans. Il s'agit de Réal Fortin, Jacques Lecompte, Diane Boudreault, Nathalie Thibault et Pierre Quesnel. Le 6^e poste demeure vacant.



Corinne
Harbec-Lachapelle

PRÉSENTATION - Les membres présents ont eu droit à une présentation de **Mme Corinne Harbec-Lachapelle**, conseillère en communication et aux événements au Curateur public, intitulée Accompagner et protéger ses proches.

KIOSQUES – Deux kiosques étaient en place, ceux de Bélairdirect, partenaire national de l'ANRF, et d'Héma-Québec, nouveau partenaire de la section Outaouais pour informer les membres de leurs services offerts.



Kiosque de
Bélairdirect



Kiosque de Héma-Québec

PRIX DU MÉRITE 2025 - Le Prix du mérite 2025 a été remis à un bénévole exemplaire, M. Michael MacNeil, autant pour sa contribution locale (agent de liaison de la défense des intérêts, vice-président de la section Outaouais) que nationale (président du comité des finances et administrateur du district du Québec).

DOCUMENTATION - Tous les documents pour cette rencontre sont disponibles sur notre [page web](#).

Pour terminer l'assemblée, un tirage des prix de participation a eu lieu, dont 3 certificats-cadeaux d'une valeur de 50\$ chacun, gracieuseté de Moca Loca.

Merci et à l'année prochaine !

Réal Fortin, président, Retraités fédéraux, section Outaouais



Michael MacNeil, récipiendaire
du Prix du mérite 2025

L'AGA 2025 en photos !



La table d'accueil



Participants à l'Assemblée générale annuelle



Le petit déjeuner offert par Bélair



Nos gagnants des prix de participation !





Faire un don de plasma ... une façon accessible aux retraités de faire une différence!

Voilà l'invitation que lance la section de l'Outaouais à ses membres par l'entremise d'un nouveau partenariat avec Héma-Québec. Ce partenariat vise à favoriser les dons et réduire la dépendance envers les États-Unis dans ce domaine.

Pourquoi répondre à cette invitation?

- Parce que notre don peut sauver des vies. La vie d'un accidenté, ou celle d'une personne ayant suivie une chimiothérapie, d'un grand brûlé ou encore une souffrant d'hémophilie.
- Parce que c'est facile et sécuritaire. Il suffit de prendre rendez-vous au [site du Centre de dons de Gatineau](#) pour les membres de l'Outaouais, en n'oubliant pas de préciser que vous êtes membres de l'ANRF (afin de connaître l'impact du partenariat).
- Parce que la qualité de notre plasma n'est pas affectée par notre âge! Que vous ayez 20, 50 ou 80 ans, votre plasma a la même valeur pour Héma-Québec et vous pouvez grandement améliorer (et même sauver) la vie d'un concitoyen grâce aux médicaments fabriqués à partir du plasma.
- Parce que présentement nous devons importer une très grande quantité de plasma des États-Unis, une dépendance onéreuse. En effet, environ 66 pour cent des besoins sont couverts par les importations et chaque litre de plasma importé coûte 300\$ à Héma-Québec. Contribuons à réduire cette dépendance!

Qu'est-ce que le plasma? Partie liquide du sang, le plasma contient des protéines qui sont indispensables au traitement des personnes atteintes de troubles hémorragiques, d'accidents et autres maladies. Il sert aussi à fabriquer des médicaments vitaux pour les grands brûlés, les survivants du cancer après une chimiothérapie, les hémophiles et de nombreuses personnes ayant une maladie auto-immune.



L'ANRF Outaouais était au SALON DE L'AUTO de l'Outaouais du 11 au 13 avril



Votre section était présente au Salon de l'auto les 11-12-13 avril en mode recrutement avec son beau kiosque. Cette année, l'événement incluait non seulement des véhicules électriques, mais aussi des voitures à essence et hybrides. Les membres de l'ANRF ont bénéficié d'un rabais sur le prix d'entrée en achetant leur billet en ligne.

SALON DE L'AUTO
ESSENCE - HYBRIDE - ÉLECTRIQUE
Outaouais

Donald Déry reçoit la Médaille de la lieutenant-gouverneure du Québec

Félicitations à notre ancien président et membre de notre CA, Donald Déry, qui s'est mérité le samedi 12 avril 2025, la Médaille de la lieutenant-gouverneure du Québec, catégorie aînés, pour son apport exceptionnel à la communauté dans l'Outaouais! Toute l'équipe de l'ANRF section Outaouais en est très fière!



VISIOCONFÉRENCES d'AVRIL et de MAI !

Veillir en santé : L'ABC de la santé osseuse et musculaire

Vous êtes invités à une visioconférence intitulée **Veillir en santé : L'ABC de la santé osseuse et musculaire** qui sera présentée le **mardi 29 avril 2025 de 10h30 à 11h30 (en français seulement)** par Jasmine Brousseau, Charles Bélanger et Guillaume Coovi-Sirois.



Avec l'âge, notre corps subit des changements qui peuvent affecter la santé osseuse, articulaire et musculaire, et ultimement notre bien-être. Cette visioconférence offerte par Jasmine Brousseau, nutritionniste, Dr. Charles Bélanger et Dr. Guillaume Coovi-Sirois, chiropraticiens, s'adresse aux personnes de 50 ans et plus.

La présentation de ABC Clinique Santé vise à prodiguer des conseils pratiques pour prévenir et/ou freiner l'ostéoporose, la fonte musculaire et soulager les douleurs articulaires. Durant la présentation, vous découvrirez des stratégies simples en matière d'alimentation, d'exercice et de saines habitudes de vie pour conserver force, souplesse et autonomie plus longtemps.

Inscriptions : [Séance en français](#)

Équilibrer sa glycémie naturellement

Vous êtes invités à une visioconférence intitulée : **Équilibrer sa glycémie naturellement** qui sera présentée le **mardi 13 mai 2025 de 9h30 à 10h30** par Gisèle Cannalonga 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](#)

ACTIVITÉS DE NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS...



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



Les inscriptions sont ouvertes pour les tournois des Jeux régionaux de la FADOQ !

C'est le temps de former votre équipe et de relever le défi dans une ambiance amicale et dynamique. Découvrez notre liste de tournois dans la région de l'Outaouais et inscrivez-vous dès maintenant :

<https://www.fadoq.ca/.../activites.../jeuxregionaux2025-2>



Le tournoi propose deux volets : compétitif (niveau A, 3.5+) et récréatif (niveau B, 3.0-). Chaque participant doit choisir un seul volet lors de son inscription. Trois catégories sont disponibles : double féminin, double masculin et double mixte. Un minimum de deux matchs garantis et le tarif est de 25 \$ par personne, incluant les balles, les médailles et les tirages.

Les inscriptions seront ouvertes du 25 avril 2025 à 8 h au 18 mai 2025 à 20 h via Event'nroll : [cliquez ici](#)

Si vous n'avez pas de partenaire de jeu, cochez simplement « en recherche de partenaire » lors de votre inscription, et nous nous ferons un plaisir de vous aider à vous jumeler.



Nous sommes à la recherche de bénévoles pour accompagner des personnes âgées à leurs rendez-vous médicaux. Nous déboursions 0,50\$ le kilomètre. Contacter Diane Barbeau au 819-771-6609, poste 4.



Whist militaire

Il y aura un Whist militaire le vendredi 25 avril 2025 de 13 h 00 à 16 h 00 à la salle Desjardins. Le coût de participation est de 7 \$. Des prix seront remis ainsi que du café/thé et des biscuits.



Pour vous assurer de pouvoir jouer, nous vous demandons d'arriver avant 12 h 45 car après cette heure, nous n'acceptons les joueurs que si nous pouvons former une table de quatre joueurs. Nous jouerons aussi 4 sets de 5 parties donc il est possible que nous ne puissions pas terminer avant 16 h 00.

Événements à venir – Thé printanier

Chaque année, le thé printanier permet aux participants de déguster des thés d'un pays différent. Cette année, les thés proviendront de l'Inde et la dégustation aura lieu le 2 mai dans la Salle du Foyer entre 13 h 30 et 15 h 00. Les billets, au coût de 10 \$ pour les membres et de 15 \$ pour les non-membres, sont en vente au bureau de la Corpo.

Activités dans le cadre du 50^e anniversaire de la Corpo

- Panier de la Fête des Mères
- Soirée Boite à chansons
- Souper méchoui et soirée dansante
- Souper Gala du 50e anniversaire de la Corpo

Pour toute question au sujet des événements du 50e anniversaire, veuillez communiquer avec Mona Seguin au 819-923-7512 ou à mseguin1603@videotron.ca.

La Cabane en bois rond: 819-776-6015

331 boul. de la Cité-des-Jeunes

<https://corpocabane.net/>

Défense des intérêts *et dernières nouvelles* !

- Les partis politiques du Canada et leurs promesses. [En savoir plus...](#) (9 avril 2025)
- D'encourageantes promesses alors que Retraités fédéraux revendique une meilleure sécurité de la retraite durant ces élections fédérales. [Cliquez ici](#) ! (26 mars 2025)
- Retraités fédéraux lance un appel à l'action pour les enjeux concernant les aîné.e.s dans le cadre des élections fédérales. [Pour plus de détails...](#) (25 mars 2025)
- Message du DG au 24^e premier ministre du Canada. [En savoir plus...](#) (18 mars 2025)
- A. Pizzino – Les tarifs douaniers américains constituent une menace majeure pour les Canadien.ne.s vieillissant.e.s. [Cliquez ici](#) ! (4 mars 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 d'avril et une très joyeuses Pâques!



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.