

Octobre 2022



Association nationale
des retraités fédéraux National Association
of Federal Retirees

OUTAOUAIS

Infolettre pour le mois d'octobre 2022

Chers membres,

Cette infolettre a pour but de vous transmettre les dernières nouvelles de votre section, particulièrement :

1. Inscrivez-vous maintenant – Banquet du 30^e anniversaire de l'ANRF-Outaouais
2. Visioconférence du 26 novembre - Vieillir en santé: le rôle de l'alimentation (section Québec)
3. Visioconférence du 28 novembre – Planification du décaissement de la retraite
4. Entrevue de Micheline Lefrançois – Vice-présidente de la section Québec
5. Semaine nationale des personnes proches aidantes et Proche aidance Québec (6 au 12 novembre)
6. Rencontre régionale Municipalité amie des aînés (MADA) de l'Outaouais (TCARO) – 16 novembre
7. Quizz – services offerts aux aînés

1. Inscrivez-vous maintenant – Banquet du 30^e anniversaire de l'ANRF-Outaouais



Votre section célèbre ses 30 ans d'existence. Afin de souligner cet anniversaire significatif et célébrer l'approche de la période des fêtes, nous vous invitons à votre Banquet qui aura lieu à la salle Papineau du Palais des congrès de Gatineau, **le samedi 3 décembre prochain à 16h30.**

Au programme, **cocktail et vin de bienvenue, repas gastronomique avec 4 services** avec les choix suivants, incluant une option végan et sans gluten : **Saumon grillé, sauce à l'estragon, ou Roulade de dinde, farcie aux champignons sauvages, sauce aux canneberges, ou Filet de porc grillé, sauce porto, ou Cari de pommes de terres sucrées et tofu à la saveur asiatique (vegan et sans gluten).** Lors de l'achat des billets, il sera important de nous faire part de quelconque allergie ou intolérance alimentaire pour nous permettre d'en aviser le personnel hôtelier. Les repas principaux seront accompagnés de légumes de saison et deux bouteilles de vin (blanc et rouge) par table sélectionnées par notre sommelier maison vous seront offertes.

Des prix de présence et une soirée musicale et dansante en présence d'un musicien de la région vous permettront de bien compléter cette soirée mémorable.

Coût pour les membres et leurs invités : 75\$ Inscrivez-vous dès maintenant en ligne ici : [Billetterie Banquet du 30e anniversaire](#) . Vous pourrez y choisir votre table et les places de vos invités, faire votre choix de menu et indiquer vos préférences alimentaires. Vous pouvez

Octobre 2022

aussi vous inscrire en personne en téléphonant au 819-776-4128 / 1-888-776-4128 (sans frais).
Tenue de soirée recommandée.

Parmi vos invités, pourquoi ne pas demander à un employé actuel du Gouvernement du Canada ou un retraité qui n'est pas membre de l'association à se joindre à celle-ci pour participer à ce gala qui se veut mémorable? Voici le lien pour devenir membre de l'Association nationale des retraités fédéraux : <https://www.retraitesfederaux.ca/fr/membres/comment-devenir-membre>

Nous aimerions remercier les commanditaires du banquet, **l'équipe de Gestion De Patrimoine Bertrand Dubreuil** qui vous offriront le cocktail et le vin de bienvenue de la soirée et le **Groupe Dignité** qui vous offrent les vins aux tables durant le souper.



2. Visioconférence du 26 novembre - Vieillir en santé: le rôle de l'alimentation (section Québec)

La Section de Québec est heureuse de vous inviter à une visioconférence sur le thème « **Vieillir en santé : le rôle de l'alimentation** ».



La présentation de Madame **Julie St-Jean, Dt.P.**, Nutritionniste à la Clinique universitaire de nutrition de l'Université de Montréal vous permettra aux participants de vous mettre à jour dans vos choix alimentaires.

Quels changements se produisent dans le corps en vieillissant et comment optimiser ses choix alimentaires pour bien vivre avec ces changements? Quels sont les nutriments auxquels porter attention après 60 ans, et pourquoi?

Poids, hydratation, protéines, fibres, calcium, gras, sodium, collations... autant de sujets qui seront abordés! Venez découvrir trucs et astuces pour optimiser de façon simple et accessible votre alimentation pour vieillir en santé.

Cette conférence sera offerte sur l'application Zoom **le mercredi 23 novembre 2022 à 10h.**

Inscrivez-vous en cliquant maintenant ici: https://fedretirees-retraitesfed.zoom.us/meeting/register/tZUlfumpqT8iG9ZVbMcfe_MztFZ9_Ql6Cia3

3. Visioconférence du 28 novembre – Planification du décaissement de la retraite

FLORENTINA VASILE

- Plus de 7 ans à la Banque Nationale;
- Baccalauréat en Administration Publique;
- Représentante en épargne collective;
- Titre de planificatrice financière;
- Succursales desservies: Hull, Wakefield et Maniwaki;
- Champs d'expertise: Finance, Fiscalité, Placements, Retraite, Succession, Assurances et Aspects légaux.



La section Outaouais vous invite à participer à la visioconférence **Planification du décaissement à la retraite** offerte par **Florentina Vasile**, planificatrice financière à la Banque Nationale.

Au programme : Survol des différents aspects à considérer pour bien planifier votre décaissement. Vous y trouverez de judicieux conseils concernant : Que devriez-vous retirer en premier? Quand faut-il convertir son REER en FERR, et

Octobre 2022

Pourquoi ? Fractionnement de revenu de pension; et la récupération de la pension de la sécurité de la vieillesse.

Pour participer à la présentation, présentée le **lundi 28 novembre 2022 à 10h**, il est obligatoire de s'inscrire. Prière de le faire ici maintenant en suivant ce lien: <https://fedretirees-retraitesfed.zoom.us/meeting/register/tZYsde6uqTlqE9cflo-T6R6DigJBwpNkz9ia>

4. Entrevue de Micheline Lefrançois – Première Vice-présidente de la section Québec



La première vice-présidente de la section Québec, **Micheline Lefrançois** a accordé une entrevue à **La Télévision d'ici** de la Côte-de-Beaupré, Île d'Orléans. La récipiendaire du prix du leadership Claude-Edwards en 2022 en a profité pour faire connaître l'ANRF dans sa région.

Vous pouvez écouter l'entrevue ici : <https://youtu.be/UioggSxVdnc>

5. Semaine nationale des personnes proches aidantes (6 au 12 novembre)

La **Semaine nationale des personnes proches aidantes** se tiendra du 6 au 12 novembre prochain. **Proche aideance Québec** lance une large campagne pour promouvoir la cause.



Au Québec, près d'une personne sur quatre apporte un soutien à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente. Ces personnes proches aidantes apportent une contribution essentielle au bien-être collectif et elles méritent que nous leur offrions collectivement le coup de pouce d'humanisme dont elles ont besoin. S'engager dans un rôle d'aidant n'est pas toujours un choix et exige beaucoup de ténacité. L'accompagnement par un organisme peut faire toute la différence!

Proche aideance Québec vous invite à participer aux activités gratuites offertes dans votre région.

6. Rencontre régionale Municipalité amie des aînés (MADA) de l'Outaouais (TCARO) – 16 novembre 2022

Le Secrétariat aux aînés du Ministère de la Santé et des services sociaux, en partenariat avec Espace MUNI et la TCARO, vous convie le **mercredi 16 novembre, de 9h à 12h de façon virtuelle, à la rencontre régionale Municipalité amie des aînés (MADA) de l'Outaouais.**

Octobre 2022

La table de concertation des aînés et des retraités de l'Outaouais (TCARO) invite tous celles et ceux impliqués dans le développement d'environnements favorables au vieillissement actif et à la mise en place d'actions et de solutions pour le bien-être des personnes aînées à participer à cet événement.

Des ateliers pratiques, des opportunités de réseautage, des échanges de bons coups et des présentations d'initiatives inspirantes sont prévus pour la rencontre.

Pour vous inscrire : <https://bit.ly/3yBwzeG>

7. Quiz – services offerts aux aînés

Nous vous invitons à consulter ce quiz développé par votre section pour mieux faire connaître les **différents programmes destinés aux aînés au Québec** : <https://poll.app.do/connaissiez-vous-les-programmes-offerts-aux-aines-au-quebec>

Au plaisir de vous rencontrer au banquet du 30e anniversaire le 3 décembre prochain.



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/>