

Novembre 2022



Association nationale  
des retraités fédéraux      National Association  
of Federal Retirees

OUTAOUAIS

## Infolettre pour le mois de novembre 2022

Chers membres,

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

1. Banquet du 30<sup>e</sup> anniversaire de l'ANRF-Outaouais – La date limite d'inscription arrive bientôt
2. Offrez une adhésion à l'ANRF et courez la chance de gagner
3. Rappel - Visioconférence du 23 novembre - Vieillir en santé: le rôle de l'alimentation (section Québec)
4. Rappel - Visioconférence du 28 novembre – Planification du décaissement de la retraite
5. Le 5 décembre – Journée internationale des bénévoles
6. Les petits frères ont besoin de bénévoles
7. Offre d'emploi : Clinique médicale à la recherche de secrétaire/réceptionniste à temps partiel/flexible

### 1. Banquet du 30<sup>e</sup> anniversaire de l'ANRF-Outaouais – La date limite d'inscription arrive bientôt



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 végétarien 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 quelque 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.

Novembre 2022

**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 aussi vous inscrire en personne en téléphonant au 819-776-4128 / 1-888-776-4128 (sans frais). **La date limite d'inscription est le dimanche 27 novembre prochain.**

**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, le **Groupe Dignité** qui vous offrent les vins aux tables durant le souper ainsi qu'**Amerispa** qui vous offrent plusieurs prix de présence pendant la soirée.



*Chaque détail compte™*

Dignité<sup>MD</sup>



## 2. Offrez une adhésion en cadeau et courez la chance de gagner



**Vous ne savez pas quoi offrir à un ou une fonctionnaire du fédéral à la retraite qui a tout? Faites cadeau d'une adhésion!**

Votre cadeau nous permet de poursuivre notre travail de défense des intérêts en protégeant votre pension et vos avantages durement gagnés, [tout en offrant également de nombreux avantages](#). Les membres ont accès à des économies et à des offres, dans le cadre de [notre programme de partenaires privilégiés](#), dont des taux exclusifs pour [l'assurance voyage](#)

[MEDOC](#), ainsi qu'un abonnement à [Sage](#), [notre excellent magazine trimestriel](#). Chaque adhésion [soutient également des politiques judicieuses](#) qui améliorent la vie de tous les Canadiens et les Canadiennes à la retraite.

De plus, en offrant une adhésion-cadeau d'ici le 31 décembre 2022, vous participez à notre superbe concours [Méga campagne de recrutement](#). Après tout, vous recrutez un nouveau membre. Pour faire cadeau d'une adhésion à Retraités fédéraux, appelez dès aujourd'hui au **1.855.304.4700**

Lorsque vous appelez, assurez-vous d'avoir votre numéro de membre à portée de main ainsi que les coordonnées de l'heureuse personne qui recevra votre cadeau d'une adhésion. N'oubliez pas non plus que, pour pouvoir acheter une adhésion-cadeau pour une autre personne, celle-ci doit également être admissible à l'adhésion!

Novembre 2022

### 3. RAPPEL - Visioconférence du 23 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/tZUlfumpqT8iG9ZVbMcfMztFZ9\\_Ql6Cia3](https://fedretirees-retraitesfed.zoom.us/meeting/register/tZUlfumpqT8iG9ZVbMcfMztFZ9_Ql6Cia3)

### 4. RAPPEL - 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 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>

## 5. Le 5 décembre – Journée internationale des bénévoles



**La Journée internationale des bénévoles (JIB)** célèbre le bénévolat à l'échelle mondiale. Elle a lieu chaque année le 5 décembre pour attirer l'attention sur le travail formidable accompli partout dans le monde par des bénévoles.

Les bénévoles sont à l'avant-garde du changement social dans le monde. Pour souligner cette importante journée, nous vous invitons à devenir bénévoles pour l'ANRF-Outaouais, une association qui est dirigée par des retraités fédéraux pour les retraités fédéraux. Faites une différence! Composez le **1-888-776-4126**

## 6. Les petits frères ont besoin de bénévoles



**Les Petits Frères** Pour un grand âge bien entouré

L'organisme Les **Petits Frères** a besoin de bénévoles de confiance pour écouter, échanger et visiter des personnes de 75 et plus isolées socialement. Venez illuminer leur vie! Partout au Québec, nous accompagnons près de 2 500 aînés de 75 et plus qui vivent complètement seuls ... sans famille ni amis. Nous leur offrons une présence significative qui procure un sentiment d'appartenance sociale essentiel. 2 500 aînés accompagnés c'est énorme, mais nous savons qu'il y a plus de 50 000 aînés québécois dans cette situation. Il faut en faire plus!

Cet impact social important, ce sont nos bénévoles qui le réalisent appuyés par notre équipe de coordonnateurs régionaux. Être bénévole pour Les Petits Frères, c'est aussi enrichissant, ça donne encore plus de sens à la vie et ça peut même servir à briser son propre isolement. L'horaire est flexible : 1 à 2 heures par semaine. Nous demandons un minimum de 6 mois comme engagement, mais nos bénévoles restent avec nous en moyenne 6 ans.

Aucune expérience ou formation n'est requise, il faut seulement être bienveillant, à l'écoute et capable d'accueillir l'autre dans le moment présent. Chaque bénévole reçoit une formation et un soutien personnalisé. Nous préconisons un engagement le plus près de chez vous! Il y a possibilité de s'engager en présentiel ou au téléphone. Pour entamer la démarche, il faut simplement remplir ce formulaire : <https://www.petitsfreres.ca/benevolat/devenir-benevole/>

Novembre 2022

### **7. Offre d'emploi : Clinique médicale à la recherche de secrétaire/réceptionniste à temps partiel/flexible**

La Clinique médicale Champlain à Hull est à la recherche d'un(e) réceptionniste ayant la capacité de bien travailler dans un milieu exigeant, mais axée sur le travail d'équipe et ayant le bien-être du patient à cœur. Le/la réceptionniste est responsable d'assurer une gestion efficace de l'accueil, incluant la réception, la planification des rendez-vous, l'admission des patients, la prise d'appel et autres tâches connexes. La personne intéressée devra être à l'aise de communiquer en anglais au besoin.

Poste : secrétaire réceptionniste médical(e)

Lieu de travail : La Clinique Médicale Champlain (Gatineau, secteur Hull) 105-260 boul. Saint-Raymond, Gatineau. J9A 3G7

Salaire : À discuter selon l'expérience, 18 à 23\$ de l'heure

Type de poste : temps partiel, flexible

Horaire : du lundi au vendredi, de 8h15 à 16h15, pour un total variable d'environ 16h par semaine, à discuter.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Rachèle Mbala, secrétaire administrative à la Clinique médicale Champlain, ou faire parvenir votre CV à la Clinique au courriel suivant:

[cliniquemedicalechamplain@gmail.com](mailto:cliniquemedicalechamplain@gmail.com)

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/>