



Association nationale  
des retraités fédéraux      National Association  
of Federal Retirees

OUTAOUAIS

## Infolettre pour le mois de janvier 2023

Chers membres,

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

- 1- Réservez la date – AGA 2023 de l'ANRF - Outaouais
- 2- Foire de l'emploi de la FADOQ – 3 et 4 février
- 3- Visioconférence - Démystifier le cannabis – 9 février
- 4- Visioconférence – Vieillir du bon pied – 1er mars
- 5- Participation du président de l'ANRF-Outaouais au segment intergénérationnel de l'émission "Les malins" à la radio de Radio-Canada
- 6- Fin du service POSTEL
- 7- Stratagèmes frauduleux pour voler des cartes bancaires (Santé et services sociaux Québec)
- 8- Avant de voyager, vérifiez vos besoins de santé (Agence de santé du Canada)

### 1. Réservez la date – AGA de l'ANRF - Outaouais

Il nous fait plaisir de vous inviter à notre 31<sup>e</sup> Assemblée générale annuelle qui, nous l'espérons, sera offerte de manière hybride (à la fois en personne et en virtuel) le 12 avril prochain. À cette occasion, cinq postes d'administrateurs seront disponibles si vous désirez rejoindre notre équipe.



Le travail d'administrateur est central à la défense des intérêts des retraités fédéraux dans la région de l'Outaouais. Vous serez impliqués dans des dossiers d'actualité, qu'il s'agisse de questions de pension, de santé, de logement, d'impôts ou d'autres compétences connexes. À titre d'administrateur, vous participerez aux activités que la section Outaouais organise pour ses membres. Ce travail demandera quelques heures de votre

temps par mois.

Surveillez nos prochaines communications afin d'obtenir tous les détails sur cette rencontre cruciale pour la pérennité de votre association. Joignez-vous à nous comme participant à la rencontre et/ou offrez votre candidature pour devenir un membre de notre conseil d'administration.

## 2. Foire d'emploi de la FADOQ – 3 et 4 février



Dans le cadre des activités soulignant leur 50<sup>e</sup> anniversaire respectif, les Galeries Aylmer et la FADOQ – Région Outaouais tiendront les **3 et 4 février de 10 h à 17 h**, un événement conjoint aux Galeries Aylmer qui vise les 50 ans et plus. En plus des spéciaux des marchands participants pour l'occasion, les visiteurs seront accueillis par plus d'une vingtaine de kiosques d'entreprises de la région offrant des services dédiés aux 50 ans et plus.

Une dizaine de conférences offertes gratuitement dans les Galeries Aylmer traiteront de divers sujets d'intérêt pour les aînés

La FADOQ – Région Outaouais y aura elle-même un kiosque pour sensibiliser les visiteurs au retour sur le marché du travail pour contrer la pénurie de main-d'œuvre actuelle. Plusieurs outils imprimés seront distribués aux chercheurs d'emplois ainsi qu'aux entreprises affichant des postes. Apportez votre CV !

## 3. Visioconférence – Démystifier le cannabis. – 9 février



Maintenant que le cannabis est légalisé, est-ce une option de traitement pour certaines conditions médicales? Si oui, comment l'utiliser de façon sécuritaire et choisir le produit approprié?

Le sujet vous intéresse? Participez à cette visioconférence gratuite offerte par Martin Payer, pharmacien le jeudi 9 février prochain à 10h. Inscrivez-vous [ici](#).

## 4. Visioconférence – Vieillir du bon pied – 1<sup>er</sup> mars



Pendant cette visioconférence, apprenez 10 mythes et réalités concernant les pieds, les éléments du vieillissement normal des pieds et comment s'y prendre afin de bien les conserver!

La session est offerte par Annie Jean, podiatre le mercredi 1<sup>er</sup> mars à 19h. Inscrivez-vous [ici](#).

## 5. Participation du président de l'ANRF-Outaouais au segment intergénérationnel de l'émission "Les malins" à la radio de Radio-Canada

J'ai eu le privilège de participer à l'enregistrement du segment intergénérationnel de l'émission "Les malins" à la radio de Radio-Canada qui a été diffusée le 19 décembre dernier. Le segment avait pour but de discuter de questions philosophiques vues sous l'angle de 2 générations.

J'ai eu l'honneur de participer à cette émission avec une jeune femme très inspirante. L'émission s'est conclue avec émotions.

Voici le lien pour écouter la discussion : <https://ici.radio-canada.ca/util/postier/suggerer-go.asp?nlD=4892973>

## 6. Fin du service POSTEL

Ce service de Postes Canada s'est terminé en décembre 2022. Nos documents seront temporairement expédiés par le service postal. Toutefois, pour vous assurer d'être informé des prochains développements, vous devez être inscrit au système de notification sur la rémunération. Si ce n'est déjà fait, faites-le dès maintenant en cliquant sur : Inscription – Notification. <https://www.tbs-sct.canada.ca/PBENS-SNCPAS/fr/Communication/Abonnement>

## 7. Stratagèmes frauduleux pour voler des cartes bancaires (Santé et services sociaux Québec)

Le Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux tient à vous informer qu'une alerte/Info vient d'être émise par la Sureté du Québec qui observe actuellement une recrudescence du nombre de signalements de fraudes à travers la province, notamment auprès des personnes âgées.

Le ou les fraudeurs utilisent le stratagème suivant : ils se font passer pour des institutions financières ou des agences gouvernementales et demandent à la personne visée de remettre une carte bancaire ou de crédit avec les informations s'y rattachant. Pour plus de détails, consulter le lien suivant de la Sureté du Québec [https://youtu.be/MB64w4MS\\_TU](https://youtu.be/MB64w4MS_TU)

## 8. Avant de voyager, vérifiez vos besoins de santé (Agence de santé du Canada)



Vous prévoyez partir en voyage pour la semaine de relâche? Pensez à prendre rendez-vous pour vérifier vos besoins de santé.

**Il est conseillé de consulter un fournisseur de soins de santé ou de visiter une clinique santé-voyage au moins six semaines avant votre départ pour :**

- vérifier vos antécédents vaccinaux;
- vous assurer que vos vaccins sont à jour, conformément au programme de vaccination de votre province ou de votre territoire;
- discuter de vos préoccupations en matière de santé liées à votre voyage;
- évaluer vos besoins en fonction de votre destination et des activités prévues.

Lorsque vous voyagez à l'étranger, il est possible que vous soyez exposé à certaines maladies qui peuvent être prévenues par la vaccination. Vous pourriez aussi avoir besoin de vaccins supplémentaires selon votre âge, les activités prévues au cours de votre voyage et les conditions locales.

**Avez-vous aussi pensé à composer une trousse de produits de santé pour le voyage?** Les fournitures de premiers soins et les médicaments ne sont pas toujours accessibles dans d'autres pays ou peuvent être différents de ceux offerts au Canada.

Pour vous aider à rester en santé et en sécurité pendant votre séjour à l'étranger, consultez les **Conseils de santé aux voyageurs** à [Voyage.gc.ca](http://Voyage.gc.ca). Vous y trouverez aussi des conseils en matière de **COVID-19 et voyages internationaux**.

Janvier 2023



En mon nom personnel et au nom des membres du Conseil d'administration ainsi que de notre personnel de la section Outaouais, je désire vous transmettre nos meilleurs vœux de santé et de bonheur. Que 2023 vous apporte la réalisation de vos vœux les plus chers

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/>