

L'infolettre



Message du président, Jacques Lambert

Chers membres, notre prochaine Assemblée générale annuelle (AGA), qui se tiendra pour la première fois en **mode hybride** le 8 avril 2025, est un moment clé pour notre section. Cette formule innovante, combinant une participation en personne et virtuelle, permettra à un plus grand nombre de membres de se joindre à nous, où qu'ils soient. C'est l'occasion idéale de faire entendre votre voix et de participer à nos décisions collectives.

Notre section continue d'évoluer dans un contexte de changements soutenus. Avec un nouveau gouvernement qui sera en place prochainement, nous devons rester vigilants pour faire face aux annonces des révisions de programmes qui pourraient avoir un impact sur les retraités fédéraux. Notre capacité d'adaptation et notre engagement collectif seront essentiels pour défendre vos intérêts.

Le succès de nos actions repose sur votre implication et votre soutien. Que ce soit par votre participation à nos événements, vos réponses aux sondages ou votre engagement bénévole, chaque contribution renforce notre capacité d'agir.

Merci de faire partie d'une communauté engagée et solidaire.



Communications, Serge Wong, administrateur, éditeur

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous offrons notre infolettre qui vous apporte des nouvelles sur nos activités et conférences passées et activités à venir. Entre autre, notre cabane à sucre qui a eu lieu le 27 mars et l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) qui se tiendra le 8 avril.

Notre infolettre rend aussi hommage à un de nos grand bénévoles Jules Arbour, qui a siégé depuis plus de 10 ans sur le Conseil d'Administration et a décidé de se retirer. À lire avec beaucoup d'intérêt.

Un premier calendrier des conférences et activités est inclus pour le début de l'année. Le reste de l'année sera couvert par un autre calendrier dans votre prochaine infolettre. Merci pour votre intérêt à participer à nos conférences et activités. Nous recherchons aussi des bénévoles qui peuvent nous aider à faire de petits articles sur nos conférences/activités afin de publier ceux-ci dans notre infolettre. Le mandat est très simple, il faut participer à la dite conférence/activité, écrire un article sur celle-ci et le soumettre en temps pour la prochaine infolettre. Les journalistes d'un jour doivent provenir de l'une des 5 régions de notre section de Montréal soit: Ile de Montréal, Laval, Laurentides, Montérégie et Lanaudière.

SVP envoyer vos coordonnées au info@anrfmontreal.ca OU Remplissez le formulaire. [Formulaire d'enregistrement des bénévoles](#)

Pour que vos amis(es) et anciens collègues ou votre conjoint(e) devienne membre cliquer sur le lien ci-après : [Adhésion](#)

Conférences et Activités, Angela Giacomo et Pierrette Gourde, administratrices

Surveillez vos courriels ou suivez-nous sur :



Participez à des activités stimulantes pour partager de bons moments avec les membres.



Cliquez sur les liens ci-dessous pour voir ou revoir le contenu des conférences passées.

CALENDRIER DES CONFÉRENCES ET ACTIVITÉS					
ANRF MONTREAL	Mardi 2025-02-25	Mardi 2025-03-11	Jeudi 2025-03-27	Mardi 2025-04-08	Mercredi 2025-05-14
Conférences et Activités	Tradex, partenaire financier	La fraude et la maltraitance chez les aînés	Cabane à sucre	Assemblée Générale Annuelle (mode hybride)	La Traversée - une histoire d'amour, d'AVC et de proche aidance
Noms des Conférenciers Partenaires	Luc Bisailon planificateur Financier	Sophie Duchesneau	S/O	Ass. Belair, Johnson, Medoc, etc	Julie Desroches et Simon Parisien
Horaire	14:00 à 15:30	13:30 à 15:00	10:30 à 14:00	10:00 à 15:00	10:30 à 12:00
Invitation par courriel de masse	Oui	Oui	Site web /Facebook	Oui	Oui
Responsable	Guy Bouchard	Angela Giacomo	Angela Giacomo & Club ONF	CE	Pierrette Gourde + Club ONF
Journaliste d'un jour	À confirmer	À confirmer	À confirmer	À confirmer	À confirmer
Inscription Obligatoire	Non	Oui	Oui	Oui	Oui
Endroit	ZOOM	Hôtel Royal Versailles, 7200 rue Sherbrooke Est, Mtl (métro Radisson)	Cabane à sucre Constantin St-Eustache	ZOOM et Centre St-Pierre, 1212 rue Panet, Montreal (Métro Beaudry)	Hôtel Royal Versailles, 7200 rue Sherbrooke Est, Mtl (Métro Radisson)
Cout des membres	Gratuit	Gratuit	\$32,50	\$30,00 pour le lunch	Gratuit
Stationnement	Gratuit	Gratuit	Inclus	Gratuit	Gratuit
<i>Inscription sur site web de l'ANRF de Montréal. Pour information contacter: info@anrfmontreal.ca</i>					

Pour que vos amis(es) et anciens collègues ou votre conjoint(e) devienne membre cliquer sur le lien ci-après : [Adhésion](#)

Conférences et Activités à venir



Assemblée générale annuelle (AGA)

Mardi 8 avril 2025

À ce jour, l'inscription en **Zoom seulement**

[Inscrivez-vous](#)

Inscription pour la participation en personne est terminée

Conférence **en présentiel** – La Traversée

Une histoire d'amour, d'AVC et de proche aidance

Mercredi 14 mai 2025

[En savoir plus](#)

Défense des Intérêts, Sylvie d'Alcantara, administratrice



En 2024, nous avons rencontré quatre députés du Bloc Québécois après avoir contacté les 44 élus afin de discuter de nos trois priorités : le maintien des régimes de retraite, le renforcement des soins de santé et l'accès équitable aux médicaments. Ces rencontres ont eu lieu avec:

- Jean-Denis Garon (19 février 2024)
- Louise Chabot (5 décembre 2024)
- Claude De Bellefeuille (19 décembre 2024)
- Louis-Philippe Sauvé (6 février 2025)

Les rapports de ces rencontres sont disponibles sur [Facebook](#) et notre [site web](#).

Prochaines étapes

Nous allons identifier les points d'intérêt et formuler des questions en vue des prochaines rencontres avec des candidats aux élections générales. Un plan d'action sera élaboré après le 9 mars, dans le cadre d'une nouvelle stratégie nationale en préparation pour 2025.

Partenariats et programmes

Nous avons rencontré [AIDEXPRESS](#), une entreprise spécialisée dans les soins à domicile au Québec. Une entente de partenariat pourrait être conclue d'ici la fin mars.

Par ailleurs, notre section a décidé de participer au programme **Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA)** qui soutient des projets destinés aux personnes âgées. Pour en savoir plus cliquer sur le lien ci-après : [PNHA](#).

Pour que vos amis(es) et anciens collègues ou votre conjoint(e) devienne membre cliquer sur le lien ci-après : [Adhésion](#)

Recrutement de bénévoles, Micheline Jolicoeur, vice-présidente

JOURNALISTE D'UN JOUR :

Nous sommes à la recherche de personnes intéressées à assumer les fonctions de « *journaliste d'un jour* ». Ce nouveau concept fait référence à une personne qui assume les fonctions de journaliste pour une période limitée, dans le but de rendre compte des activités à l'ensemble des membres de notre section, par la publication d'un article.

Les tâches du journaliste d'un jour :

- Rédiger un article sur la conférence ou l'activité. Le calendrier a besoin de journaliste d'un jour pour les conférences/activités suivantes :
 - **2025-04-08 l'assemblée générale annuelle (AGA)**
 - **2025-05-14 la conférence « La Traversée – une histoire d'amour, d'AVC et de proche aidance.**
- Prendre des photographies ou réaliser des vidéos pour accompagner leurs articles (si possible).
- Réviser l'article avec le Comité des Communications.
- Respecter les délais pour la soumission de l'article.



Pour signifier votre intérêt à jouer ce rôle, veuillez compléter le formulaire ci-après : **Formulaire d'enregistrement des bénévoles** et nous entrerons en contact avec vous.

CANDIDATURE-ADMINISTRATEUR-SECTION DE MONTRÉAL

Vous êtes intéressé à joindre notre conseil d'administration (CA) et ainsi vous impliquer dans la bonne marche de notre association?

Savez-vous que vous pouvez nous signifier votre intérêt **tout au long de l'année** et même joindre notre conseil si un poste d'administrateur devenait vacant?

Cette année, la date limite de dépôt des candidatures a été fixée au 1 mars, en vue de l'élection du 8 avril, date retenue pour notre Assemblée générale annuelle (AGA). Passé cette date, sachez que vous pouvez quand même nous contacter et si un poste était vacant à ce moment, vous pourriez devenir administrateur.

Ce sera un plaisir de vous rencontrer pour échanger, vous expliquer notre fonctionnement et recevoir vos questions. À la suite de cette rencontre et s'il y a lieu, votre candidature serait soumise sous forme de recommandation à l'ensemble des administrateurs et vous pourriez intégrer le CA. Quant à votre élection, elle se tiendrait lors de la prochaine AGA alors que votre nomination serait entérinée par tous les membres de la section de Montréal.

Pensez-y! Nous vous invitons à vous adresser directement à nous par courriel à l'adresse info@anrfmontreal.ca, par téléphone au numéro 514-381-8824 ou en complétant le formulaire ci-après : [Formulaire de mise en candidature.](#)

Voir annexe C des règlements généraux de la section de Montréal, concernant les rôles et les responsabilités des membres du CA et des qualités requises des administrateurs. [Rôles et responsabilités](#)

Merci de votre attention et de l'intérêt que vous démontrez envers notre association.

Pour que vos amis(es) et anciens collègues ou votre conjoint(e) devienne membre cliquer sur le lien ci-après : [Adhésion](#)

Recrutement et rétention des membres, et Partenariats

Guy Bouchard et Jules Arbour, administrateurs



TRADEX, société à but non lucratif, est un fidèle partenaire financier avec notre association nationale depuis plus de dix ans. Le 26 février dernier, les représentants de TRADEX ont animé une visioconférence durant deux heures devant plus de 260 membres et donné accès à leur présentation à nos 12000 membres sur notre site web. Plusieurs sujets stratégiques couvrant les différentes pensions que nous recevons à la retraite, les fonds communs de placement et d'autres types de placement de

qualité à faible coût, ont été présentés. Les membres nous ont communiqués plusieurs questions et les réponses leur seront transmises prochainement. Un grand merci à tous et à toutes d'avoir participé en grand nombre à la visioconférence sur la gestion de vos finances à la retraite. Nous sommes très heureux que vous ayez appréciés. D'autres séances financières seront planifiées ultérieurement. Si vous voulez accéder à la documentation, ou à la présentation de la conférence financière, cliquez ici : [Conférence sur la Planification fiscale et financière – Association Nationale des Retraités Fédéraux](#)

Témoignage d'une transition vers la retraite, Mario Scott



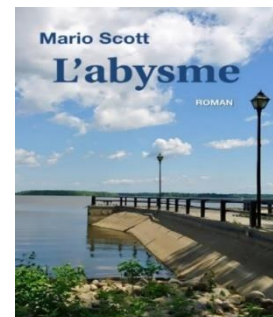
Écho d'une retraite

À ma retraite de l'Agence du revenu, mes projets étaient constitués d'activités intellectuelles, artistiques, sportives et sociales. J'avais entendu des retraités dire qu'ils manquaient de temps. Je trouvais cela paradoxal. Aujourd'hui, je comprends car je n'ai pas tout accompli après bientôt dix ans.

Je fais de la photographie, je peins au pastel, j'appivoise l'infographie, je voyage un peu : j'apprends le portugais, j'affectionne la généalogie. J'aime le vélo, la randonnée et la raquette. J'ai créé et géré des pages Facebook, j'ai partagé mes idées sur des conseils d'administration. J'ai été chroniqueur, j'adore écrire. J'ai eu le temps d'étudier, en ligne, la philosophie à l'université Laval. Malheureusement, j'ai négligé le vitrail et je n'ai pas eu le temps de suivre des cours de guitare ni d'écrire des chansons : ma Godin achetée à la retraite dort dans mon salon.

Être heureux c'est aimer ce que l'on fait et avoir de la gratitude pour ce que l'on a. Certaines personnes retraitées n'ont qu'une seule activité, mais elles s'y donnent à fond avec plaisir. Il s'agit d'écouter son cœur. Nous avons tous une passion latente à exploiter, un talent caché à exprimer. Mettre nos compétences au profit des autres en partageant nos connaissances, c'est aussi valorisant et enrichissant.

Des organismes comme la section de Montréal de l'ANRF sont toujours à la recherche de bénévoles. Visitez marioscott.com pour voir, entre autres, quelques-unes de mes réalisations, mon recueil de poésie et des informations sur mon roman.



Pour que vos amis(es) et anciens collègues ou votre conjoint(e) devienne membre cliquer sur le lien ci-après : [Adhésion](#)

Hommage à nos bénévoles Angela, Administratrice

Bénévole – M. Jules Arbour



La section de Montréal tient à souligner l'engagement remarquable de Jules Arbour, qui consacre, depuis 50 ans, son temps et son énergie au service de la communauté, comme auprès des cadets de l'air ou de la commission scolaire.

Son dévouement auprès des écoliers, des aînés et d'autres causes sociales, comme la popote roulante, fait de lui un modèle d'altruisme et de générosité.

Depuis 25 ans, il est aussi un pilier de notre Association nationale, en offrant son expertise et son soutien indéfectible à nos membres.

Comme président de la section de Cornwall, et ensuite comme administrateur à la section de Montréal, son engagement est fort inspirant et il témoigne tout à fait de l'importance du bénévolat dans le tissu social. Nous lui adressons notre profonde reconnaissance pour son parcours exceptionnel et son impact inestimable. Merci Jules !



Un moment à partager



Nous tenons à remercier la section de Montréal pour l'excellent choix du premier prix de présence que mon conjoint, Robert Lupien a remporté lors du dîner des retraités fédéraux en décembre. Hier, nous avons eu le bonheur d'assister à la magnifique prestation de Charles Richard Hamelin et Andrew Wan, accompagnés par l'Orchestre symphonique de Montréal.

Ce fut un moment magique, rempli d'émotions et de musique envoûtante. Nous garderons un souvenir précieux de cette expérience.

Suzanne Meilleure et Robert Lupien



L'Association Québécoise pour le Droit de Mourir dans la dignité (AQDMD)

Cette visioconférence, offerte par la section de l'Outaouais le 11 mars dernier, a été présentée par le Dr Georges L'Espérance, neurochirurgien, praticien de l'aide médicale à mourir (AMM) et président de l'association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD). Si vous l'avez manquée, vous pouvez la visionner en cliquant sur les liens ci-dessous. Vous y trouverez également le document PDF de la présentation du Dr L'Espérance.



Pour que vos amis(es) et anciens collègues ou votre conjoint(e) devienne membre cliquer sur le lien ci-après : [Adhésion](#)



Participez à notre sondage !

Votre participation est précieuse et votre avis compte ! Dites-nous ce que vous aimeriez lire dans nos prochaines éditions en cliquant sur le bouton « Donnez votre avis » :



*Nous vous invitons à visiter le site web et la page Facebook
De la section de Montréal*

En cliquant sur les logos (liens) ci-dessous.



Pour que vos amis(es) et anciens collègues ou votre conjoint(e) devienne membre cliquer sur le lien ci-après : [Adhésion](#)