



Association nationale  
des retraités fédéraux  
National Association  
of Federal Retirees

HIVER 2022  
PRIX : 4,95 \$

LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

# Sage

## Découvrir ses racines familiales

PAGE 8

La montée des  
eaux dans  
le Canada  
atlantique

PAGE 12

Bien  
manger  
selon  
votre  
âge

PAGE 16





Retraités

**DONNEZ UNE  
TOUTE NOUVELLE  
APPARENCE À  
VOS PRIMES  
D'ASSURANCE.**



Johnson Assurance travaille en étroite collaboration avec l'Association nationale des retraités fédéraux afin de fournir des produits et services pratiques qui répondent à vos besoins en matière d'assurances habitation et auto.

Par l'entremise de Johnson, les membres de Retraités fédéraux ont un accès exclusif aux avantages suivants :

**Des économies  
exclusives pour  
les membres de  
Retraités fédéraux.**



- **Pardon de la première réclamation**
- **Options de paiements pratiques**
- **Protection contre le vol d'identité**

**Johnson Assurance est fière de parrainer la Méga campagne de recrutement de Retraités fédéraux.**

VOTRE CODE DE GROUPE POUR BÉNÉFICIER DES RABAIS : FS

Appelez Johnson dès aujourd'hui, au **1 877 742-7490**



Association nationale  
des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**

**JOHNSON**   
**ASSURANCE**  
HABITATION · AUTO · VOYAGE

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« Johnson » ou « JI »), un intermédiaire d'assurance agréé qui fait affaire sous le nom de Services d'assurance Johnson en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. Au Québec, les polices d'assurance habitation et auto sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA »), qui en outre traite les demandes de règlement, et dans le reste du Canada, elles sont souscrites exclusivement auprès d'Unifund, Compagnie d'Assurance (« UCA »), qui elle aussi traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits ne s'appliquent qu'aux polices d'assurance souscrites auprès d'UCA ou de la RSA. L'assurance auto n'est pas offerte en Colombie-Britannique, en Saskatchewan et au Manitoba. Les assurances habitation et auto ne sont pas offertes au Nunavut. JI, UCS et RSA sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions et des frais ou restrictions supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire.

LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

# Sage

## ÉDITEUR

Andrew M<sup>c</sup>Gillivray  
Directeur des communications,  
du marketing et du recrutement

## RÉDACTRICE EN CHEF

Jennifer Campbell

## GESTIONNAIRE DES PUBLICATIONS

Karen Ruttan

## COORDONNATEUR À LA RÉDACTION ET À L'ÉDITION

Alex Charette

## COLLABORATEURS

Amy Baldry, Marg Bruineman, Charles Enman,  
Mick Gzowski, Patrick Imbeau, Patrick Langston,  
V. Joy Pavelich, Peter Simpson

## SERVICES DE TRADUCTION

Annie Bourret, Jean Clermont,  
Sandra Pronovost, Lionel Raymond

## INFOGRAPHIE

The Blondes – Branding & Design

## IMPRESSION

Dolco Printing

## COMITÉ DES PUBLICATIONS ET DES COMMUNICATIONS

Rick Brick, Daniel Brunet, Connie Kehler,  
Roland Wells, Megan Williams

Pour écrire à la rédactrice en chef ou  
pour communiquer avec l'Association nationale  
des retraités fédéraux :

865, chemin Shefford, Ottawa ON K1J 1H9  
sage@retraitesfederaux.ca

Le magazine Sage est publié sous licence.  
Publication n° 40065047 ISSN 2292-7174

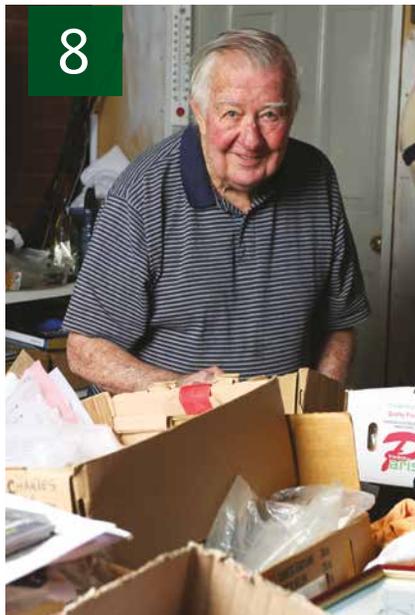
Les exemplaires non distribués doivent être  
retournés à l'adresse suivante :  
Association nationale des retraités fédéraux  
865, chemin Shefford, Ottawa ON K1J 1H9

Pour les abonnements ou toute information  
à des fins publicitaires dans Sage, composez  
le 613.745.2559, poste 300.

Prix au numéro : 4,95 \$

L'abonnement annuel pour les membres est  
de 5,40 \$ et est inclus dans l'adhésion à  
l'Association. L'abonnement annuel pour les  
non-membres est de 14,80 \$. Les non-membres  
peuvent communiquer avec l'Association  
nationale des retraités fédéraux pour s'abonner.

Le contenu du magazine Sage — y compris les  
opinions sur les finances, d'ordre médical et sur  
la santé — est fourni à titre informatif seulement  
et ne remplace en aucun cas les conseils d'un  
professionnel.



## REPORTAGES

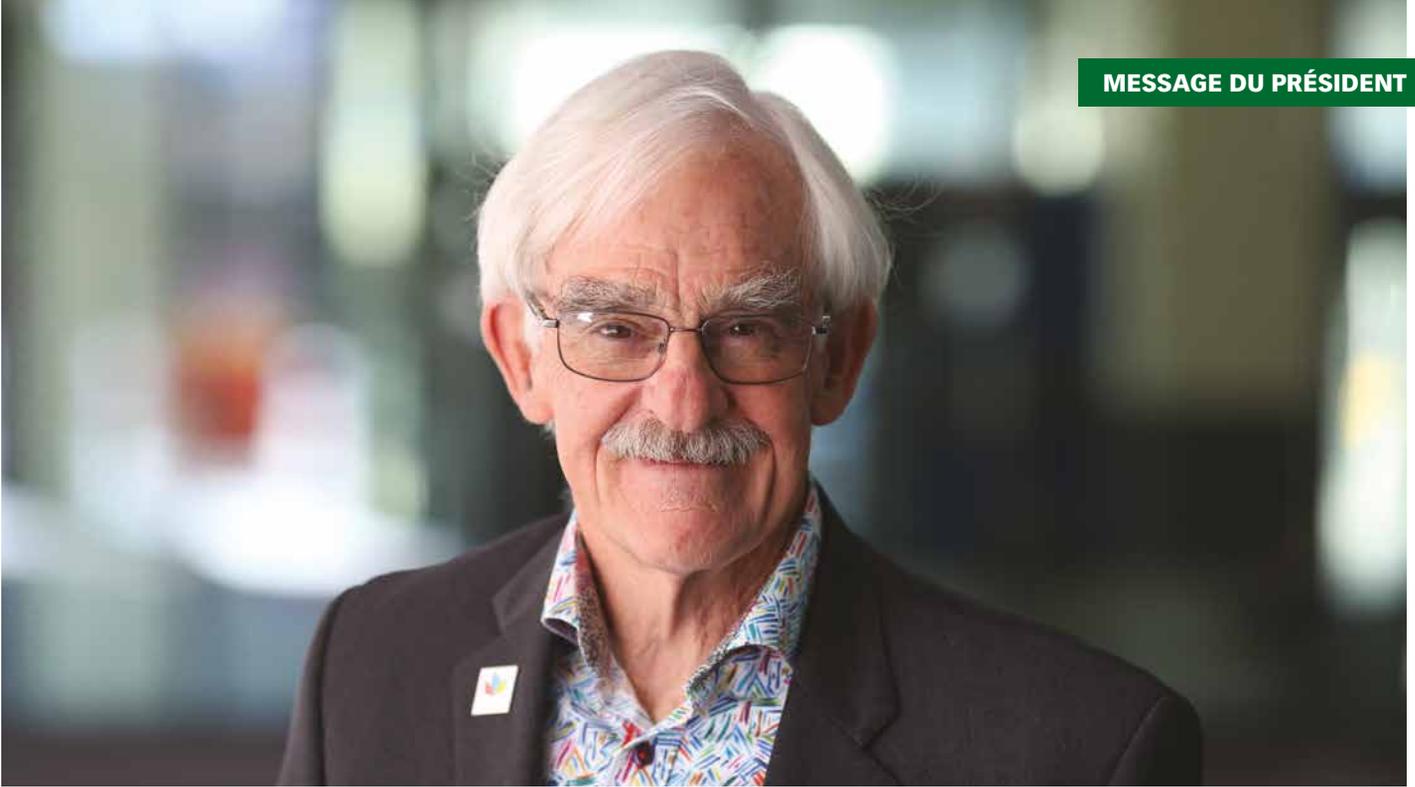
- 8 Passion généalogie**  
Faire des recherches sur l'histoire de  
sa famille peut être à la fois frustrant  
et gratifiant. De nombreux retraités  
ne s'en lassent pas. **PATRICK LANGSTON**
- 12 Les changements  
climatiques menacent  
la côte Est**  
Les couloirs de transport ne sont  
pas les seuls à être assiégés par  
les eaux au Canada atlantique,  
qui se remet encore de l'ouragan  
Fiona. **PETER SIMPSON**
- 16 Vieillesse et alimentation :  
pour nourrir la réflexion**  
Il existe des preuves qu'une  
nutrition appropriée est un  
outil puissant pour lutter contre  
l'inflammation qui afflige de  
nombreux adultes, particulièrement  
les aînés. **PETER SIMPSON**
- 19 Le travail après la retraite  
en vaut-il la peine?**  
Les répercussions du travail une  
fois que vous avez pris votre  
retraite et commencé à toucher vos  
prestations. **MARG BRUINEMAN**
- 22 Un accueil favorable pour  
le nouveau RSSFP**  
Le renouvellement du Régime  
de soins de santé de la fonction  
publique présente des avantages.  
**JENNIFER CAMPBELL**



## DANS CHAQUE NUMÉRO

- 5 Message du président**
- 6 Cher Sage**
- 7 Mise à jour du directeur  
général**
- 24 Profil d'un membre**  
Du génie nucléaire au bénévolat.
- 25 Partenaires privilégiés –  
Assurance**
- 26 Partenaires privilégiés –  
Voyage**
- 28 Défense des intérêts  
en action**
- 30 Bilan santé**
- 31 Infopensions**
- 33 Le coin des vétérans**
- 34 Possibilités de bénévolat**
- 36 Profil d'un bénévole**
- 37 Nouvelles de l'Association**
- 40 Votre section en bref**
- 44 Tour d'horizon pancanadien**
- 45 Avis de décès**
- 46 Recrutement et services  
aux membres**





# Bilan de l'année

À l'aube de 2023, profitons-en pour jeter un regard rétrospectif sur les réalisations de l'Association en 2022. **PAR ROY GOODALL**

L'année 2022 a été une année bien remplie et assortie de réalisations importantes, malgré tous les obstacles posés par la COVID. L'élection d'un nouveau président lors de l'assemblée annuelle des membres en juin a donné lieu à une assemblée extraordinaire des membres en septembre qui a élu une nouvelle vice-présidente, ce qui a entraîné la nomination d'un nouveau membre par le conseil, afin de pourvoir un poste vacant d'administrateur dans la région d'Ottawa. Ainsi, la moitié de votre conseil d'administration national a été renouvelée cette année.

Les négociations sur le Régime de soins de santé de la fonction publique entreprises par Jean-Guy Soulière et notre équipe de la défense des intérêts du bureau national ont été conclues à la fin de juin, avant de faire l'objet d'une entente à la fin de juillet et d'être approuvées par le Conseil du Trésor à la fin de septembre.

Votre conseil d'administration national,

vos districts et la plupart, sinon la totalité, des conseils d'administration des sections sont revenus aux formats de réunion pré-COVID, c'est-à-dire en présentiel. Les sections ont également repris leurs réunions trimestrielles en personne et la Section du centre de l'Okanagan a célébré son 50<sup>e</sup> anniversaire en octobre.

Presque toutes les sections ont répondu au sondage sur les principales fonctions assurées par les sections mené par l'Association au cours de l'été. Dans un premier temps, les données ont été analysées avant d'être présentées au conseil d'administration par Abacus Data au début d'octobre. Puis, elles ont été davantage raffinées par le personnel national et soumises au conseil lors de sa réunion trimestrielle de décembre. Le comité spécial sur le financement des sections, créé lors d'une assemblée extraordinaire des membres en septembre 2021, a été informé des résultats par Abacus à la mi-octobre. Ce comité est en voie de présenter un modèle révisé de financement des

sections à l'occasion de l'assemblée annuelle des membres de 2023.

En 2023, votre conseil d'administration se concentrera sur les questions de défense des intérêts de l'Association et de la communauté, sur l'autodéclaration relative à la diversité, afin de faciliter les candidatures au sein du conseil d'administration à des fins de représentation au niveau gouvernemental et sur la mise à jour du plan stratégique de l'Association. Le conseil s'efforcera de devenir l'organisme-cadre pour les questions relatives aux aînés. L'Association célébrera également son 60<sup>e</sup> anniversaire avec une pléthore d'activités de défense des intérêts qui souligneront nos réalisations et proposeront une vision de notre avenir.

Je vous souhaite, à vous et à vos proches, un joyeux temps des Fêtes et nos meilleurs vœux pour 2023. ■

**Roy Goodall** est le président de l'Association nationale des retraités fédéraux.

# Cher Sage

Les lettres ont été révisées pour respecter la grammaire et l'espace alloué.

Cher Sage,

Merci pour votre récent article sur l'aide médicale à mourir (AMM). Nous voulions vous faire parvenir une mise à jour sur la loi. Depuis mars 2021, tout patient admissible à l'AMM, dont la mort est raisonnablement prévisible et dont la date retenue pour recevoir l'AMM a été établie, peut se prévaloir d'une renonciation à l'exigence d'un consentement final. Cette mesure permet au patient de recevoir l'AMM avant ou à la date de son choix, même s'il n'a pas la capacité de consentir au moment de la procédure. Elle repose sur une entente dûment signée et datée entre la personne et son praticien. Cette modification porte le nom d'Audrey Parker, une femme de la Nouvelle-Écosse qui a été forcée de recourir à l'AMM plus tôt qu'elle ne l'aurait souhaité, car elle craignait perdre sa capacité décisionnelle et ne pas être en mesure de donner son consentement au moment de l'administration de l'AMM comme l'exigeait la loi à l'époque.

Sarah Dobec  
Spécialiste des communications,  
Mourir dans la Dignité Canada

Cher Sage,

Merci à Marg Bruineman pour l'article « Mourir avec dignité ». La qualité et l'exactitude de l'information présentée dans l'article m'ont impressionné.

Roger Bergeron, ancien président et  
bénévole de la Section de la Mauricie

Cher Sage,

Après avoir lu l'article « Mourir avec dignité », je me dois d'observer que l'article fait paraître l'aide médicale à mourir comme une mesure raisonnable et presque normale. N'avons-nous toutefois pas emprunté cette pente glissante il y a déjà quelques années? En fait, je dirais que depuis nous avons sombré dans l'abîme. La première catégorie de « candidats à la mort » a été rapidement élargie pour inclure les mourants et les Canadiens handicapés. Les personnes atteintes de maladies mentales seront ajoutées à la liste à compter du 17 mars 2023.

Se déguisant sous l'euphémisme d'« aide médicale à mourir », le gouvernement prétend que l'euthanasie consiste à « aider » les gens à mourir avec « dignité » et « compassion ». L'aide médicale à mourir est cependant en fait un stratagème meurtrier qui réduit la population et les coûts, ainsi qu'un substitut pathétique à des soins de santé prodigués avec compassion et qui valorisent la vie. Même l'Association médicale mondiale la dénonce comme contraire à l'éthique.

Geoff Kennedy, Chetwynd, C.-B.

Cher Sage,

Je tiens à féliciter l'équipe de Sage pour avoir produit une excellente série d'articles dans le numéro d'automne 2022, en particulier celui intitulé « Une double menace ». Bien que j'étais déjà conscient des défis posés par le changement climatique aux communautés nordiques, j'ai été saisi par la gravité des conséquences alarmantes décrites dans l'article. Le rédacteur a fait un excellent travail en rassemblant les témoignages de chercheurs de première ligne qui ont vécu et travaillé dans la région du Haut-Arctique et de la région

subarctique. Si le changement climatique a causé des inconvénients aux résidents du sud du Canada, son impact menace la survie même de nos concitoyens du Nord.

Merci à toute l'équipe de Sage de de révéler ce qui importe vraiment.

Sen Wang, Surrey, C.-B.

Cher Sage,

J'ai lu dans la revue d'automne 2022 l'article « Une double menace » qui parle du changement climatique dévastateur. À la suite de cette lecture, j'ai vu à la page 25 une promotion pour des voyages vers 160 destinations dans le monde. Je comprends que beaucoup de personnes aiment voyager, mais ne devrions-nous pas commencer à penser autrement? Selon une récente étude, le tourisme mondial produit 8 % de la pollution qui nous affecte. Je vois beaucoup d'articles sur ce sujet, mais presque rien ne change. De moins en moins de petites voitures, plus de grandes maisons et de voyages. Il faut commencer à couper dans le gras. À titre d'association, ne devriez-vous pas commencer à en faire la promotion? Il vaut mieux perdre un peu maintenant que beaucoup dans un avenir rapproché.

Jacques Roy, Saint-Philippe, Qc

## CORRECTIONS

- Dans la version française de Sage, nous avons décrit Maryse Carmichael comme la « première pilote canadienne de Snowbird. » En fait, elle a été la première pilote canadienne de Snowbird Tutor.
- À la page 36, nous avons mal identifié un homme photographié avec Jagmeet Singh. Il s'agissait en fait d'Ian Sanderson, membre du conseil d'administration et secrétaire de la Section de Vancouver.



### Continuez à nous envoyer des lettres et des courriels.

Adresse postale : Association nationale des retraités fédéraux, 865, chemin Sheppard, Ottawa (Ontario) K1J 1H9  
Adresse électronique : [sage@retraitesfederaux.ca](mailto:sage@retraitesfederaux.ca)



# Pour atteindre nos objectifs

Retraités fédéraux fait autorité pour les retraités du pays.

PAR ANTHONY PIZZINO

**E**n cette fin d'année, j'aimerais, à titre de directeur général de l'Association, vous faire part de quelques réflexions sur nos forces en tant qu'organisation et sur la façon dont j'espère en tirer parti afin d'en faire davantage pour nos membres et les aînés en général dans les années à venir.

En tant qu'association, nous avons un bassin de membres important — près de 170 000 au dernier compte — et nous sortons de la pandémie de COVID en ayant résisté étonnamment bien aux ralentissements. Cela témoigne du travail que nous accomplissons. Vous, nos fidèles membres, savez que nous sommes une voix importante pour les retraités, surtout pour communiquer avec le gouvernement fédéral. D'ailleurs, nous avons prouvé à maintes reprises que le gouvernement écoute quand nous parlons.

Un exemple en est le renouvellement réussi en 2022 du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). En collaboration avec les représentants élus de l'Association, les membres de notre personnel professionnel de premier ordre ont négocié férocement en votre nom

pour obtenir le meilleur régime possible. De nombreuses améliorations ont été apportées, toutes dans les domaines expressément mentionnés dans nos sondages exhaustifs de prénégociation menés auprès des membres sur le renouvellement.

Vos priorités étaient les soins de la vue, l'élimination des restrictions pour la physiothérapie et la massothérapie, une meilleure couverture sur les soins paramédicaux et sur les prothèses auditives, des améliorations à la garantie-hospitalisation et aux garanties-voyages d'urgence. Notre équipe a relevé le défi dans tous les domaines mentionnés. La nouvelle entente entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> juillet 2023, lorsque la Canada Vie prendra la relève de la Sun Life à titre d'administrateur du régime. Le montant accordé pour les soins de la vue passera de 275 \$ à 400 \$ tous les deux ans. Les montants annuels accordés pour les services d'un massothérapeute, d'un ostéopathe, d'un naturopathe, d'un chiroprate ou d'un podiatre passeront de 300 \$ à 500 \$ par an. La couverture des prothèses auditives passera de

1 000 \$ à 1 500 \$ tous les cinq ans, en plus d'une nouvelle prestation de 200 \$ par an pour les piles, entre autres. Et, pour ceux qui craignent que ces changements ne leur soient préjudiciables, sachez que notre équipe discute des possibilités d'exemptions avec le Conseil du Trésor.

Dans la foulée de cette négociation réussie, l'une de mes priorités pour la prochaine année sera d'accroître la visibilité de notre organisation, ce qui nous permettra d'étendre notre influence et de mieux nous faire entendre auprès des gouvernements. Nous sommes l'un des groupes d'aînés les plus importants et les plus transparents au pays et nous continuerons de nous battre pour répondre à nos besoins à mesure que nous vieillissons. Nous devrions être la première source qui vient à l'esprit des décideurs politiques et des médias lorsqu'ils se penchent sur des questions et des histoires qui touchent les retraités.

Pour l'instant, disons seulement que nous prévoyons un avenir bien rempli. Nous examinons comment nous pourrions encourager nos membres à s'engager davantage dans nos activités, par exemple, en les incitant à participer à nos campagnes. Imaginez une campagne nationale pour de meilleurs soins de longue durée appuyée par les voix de près de 170 000 retraités canadiens. Je crois également que nous pouvons continuer à augmenter notre bassin de membres et à amplifier davantage nos voix.

Si ces priorités vous enthousiasment, parlez de l'Association à un ami, participez à notre Méga campagne de recrutement et faites adhérer de nouveaux membres. Vous courrez ainsi la chance de gagner l'un des nombreux prix attrayants de la campagne.

À l'heure où nous nous apprêtons à tourner une page du calendrier, restez à l'écoute. Nous vous ferons part d'autres nouvelles sur notre travail pour accroître la visibilité de l'organisation. ■

**Anthony Pizzino** est le directeur général de l'Association nationale des retraités fédéraux.

# Sur la piste de votre histoire familiale

Pour de nombreux retraités, la généalogie est un passe-temps gratifiant – et parfois frustrant.

PAR PATRICK LANGSTON

Xavier McGillivray, 86 ans, a grandi à Glace Bay (Nouvelle-Écosse) et réside maintenant à Ottawa. Ce mordu de la généalogie depuis 65 ans est également membre de Retraités fédéraux. Photo : Dave Chan



**B**abe Ruth n'aurait peut-être jamais joué au baseball, eût été un cousin éloigné de Xavier M<sup>c</sup>Gillivary.

M. M<sup>c</sup>Gillivary, un major à la retraite de l'Aviation royale canadienne, membre de Retraités fédéraux et passionné de généalogie depuis 65 ans, a fait des découvertes fascinantes en explorant son arbre généalogique. Par exemple, il a appris que le frère Matthias, né en Nouvelle-Écosse et lui-même un frappeur redoutable, avait travaillé à l'école de Baltimore que Babe Ruth fréquentait et l'avait initié aux rudiments du baseball.

Plus tard, « Babe Ruth lui a acheté deux Cadillac pour lui témoigner sa gratitude », explique M. M<sup>c</sup>Gillivary, qui vit à Ottawa.

À l'instar d'innombrables autres amateurs de généalogie partout au pays et dans le monde, M. M<sup>c</sup>Gillivary ne cesse jamais d'être fasciné par les histoires de famille. Rien ne lui fait plus plaisir que de communiquer ses stratégies et découvertes. Il considère comme une véritable bénédiction la

numérisation actuelle d'archives parfois situées à l'autre bout du monde. Grâce à elle, la recherche généalogique, autrefois un passe-temps sophistiqué nécessitant des heures interminables à compulsier des registres paroissiaux moisés et à se frayer un chemin dans des cimetières à l'abandon, est devenue une activité d'investigation beaucoup plus rapide, facile et généralement fiable.

En utilisant des sites tels que familysearch.org, une source gratuite contenant des milliards de documents et exploitée par l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, ainsi que des recensements, des dossiers militaires et d'autres sources de données, M. M<sup>c</sup>Gillivary a retrouvé ses ancêtres sur 10 générations, jusqu'aux années 1500. Ses découvertes comprennent non seulement le frère Matthias, mais aussi un soldat du régiment *Black Watch (Royal Highland Regiment)*, qui s'est établi au Cap-Breton et a été son premier ancêtre à arriver en Amérique du Nord après avoir combattu dans la guerre d'indépendance des États-Unis.

M. M<sup>c</sup>Gillivary, qui recommande

aux « détectives généalogiques » de vérifier toute information recueillie à partir d'autres sources, a eu l'idée de commencer à fouiller son passé lorsque son père n'a pu répondre avec certitude à une question sur ses aïeux. « Je faisais partie de cet arbre généalogique. Je voulais savoir pourquoi je suis ce que je suis aujourd'hui. »

À Surrey, en Colombie-Britannique, Bob Dunlop se passionne lui aussi depuis des décennies pour la généalogie. Pour lui, comme pour de nombreux amateurs, cet engouement s'est décuplé lors de la diffusion de la télésérie *Roots* basée sur le livre d'Alex Haley, *Roots : The Saga of an American Family*.

« Je me suis dit : "Mon Dieu! Jusqu'à quelle époque pourrais-je bien remonter?" », se remémore-t-il.

Jusqu'aux années 900 du côté de son père et jusqu'aux années 1700 du côté de sa mère, si la documentation qu'il a rassemblée est exacte!

En revanche, ce qui n'est pas toujours aussi fiable, dit-il, ce sont les légendes familiales. Sa grand-mère lui avait raconté qu'elle et son grand-



Pat MacKinnon, qui vit à Dartmouth, en Nouvelle-Écosse, dit que la généalogie est un « défi à la fois frustrant et amusant ». Photo : Jamie Kronick

## Quelques ressources généalogiques

- Familysearch.org est un site gratuit et renommé qui est exploité par l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours.
- Ancestry est un site doté d'un verrou d'accès payant, mais on peut souvent y accéder gratuitement par le truchement d'une bibliothèque publique.
- WikiTree est un site gratuit de réseautage et de partage d'information généalogique.
- Archives nationales du Canada est un site gratuit qui contient des documents relatifs au recensement, aux mariages, des dossiers militaires, etc.
- Sociétés généalogiques provinciales et territoriales.



père, ce dernier apparemment né hors mariage en Islande, étaient les premiers membres de la famille à mettre les pieds en Amérique du Nord. Or, il a découvert qu'aucune de ces légendes n'était vraie, que son grand-père était un enfant légitime et que ses prédécesseurs étaient arrivés sur le continent... il y a quatre siècles!

« Ne pas croire les légendes familiales » est depuis devenu l'une des grandes règles de M. Dunlop lors de ses recherches généalogiques.

Il utilise familysearch.org et d'autres sources, dont Bibliothèque et Archives Canada et Ancestry (Ancestry est un service payant, mais on peut habituellement y accéder sans frais à la bibliothèque publique).

Avant de commencer à bâtir votre arbre généalogique, ce qu'il admet être un passe-temps addictif, M. Dunlop recommande de profiter de l'expérience des autres en se joignant à un club ou en assistant à une conférence sur le sujet.

Al Bromling, président de l'Alberta

Genealogical Society, l'une des nombreuses sociétés de ce genre au pays, qui compte 600 membres et 10 sections, est d'accord. Il explique que le fait de se joindre à un groupe procure non seulement un soutien mutuel, mais aussi des avantages en matière de recherche, notamment l'accès à des bases de données de journaux locaux avec leurs notices nécrologiques et histoires communautaires ainsi que d'autres renseignements.

« Les lecteurs raffolent des histoires de famille. »

Il ajoute que les sociétés généalogiques peuvent également créer des groupes d'intérêt spéciaux qui se concentrent, par exemple, sur une région géographique.

M. Bromling n'est pas surpris de la popularité de la généalogie, renforcée par l'introduction des tests ADN d'ascendance.

« Je pense qu'au milieu du siècle dernier, il y a eu une période durant laquelle les gens voulaient tourner le dos au passé et avancer vers l'avenir. Maintenant que cette vague commence à retomber, bien des gens aujourd'hui veulent bâtir sur des fondations solides. Peut-être que la découverte de nos ancêtres est justement une manière de comprendre comment nous nous sommes retrouvés ici. »

Quelle que soit votre motivation, vos recherches sur l'histoire de votre famille ne porteront pas leurs fruits du jour au lendemain, selon Pat MacKinnon.

« Vous devez être patient. Il vous faudra du temps avant d'obtenir des résultats », explique la résidente de

Halifax, conjointe d'un membre de l'Association nationale des retraités fédéraux et vétérane autodidacte de 20 ans en généalogie. « C'est un défi à la fois frustrant et amusant. »

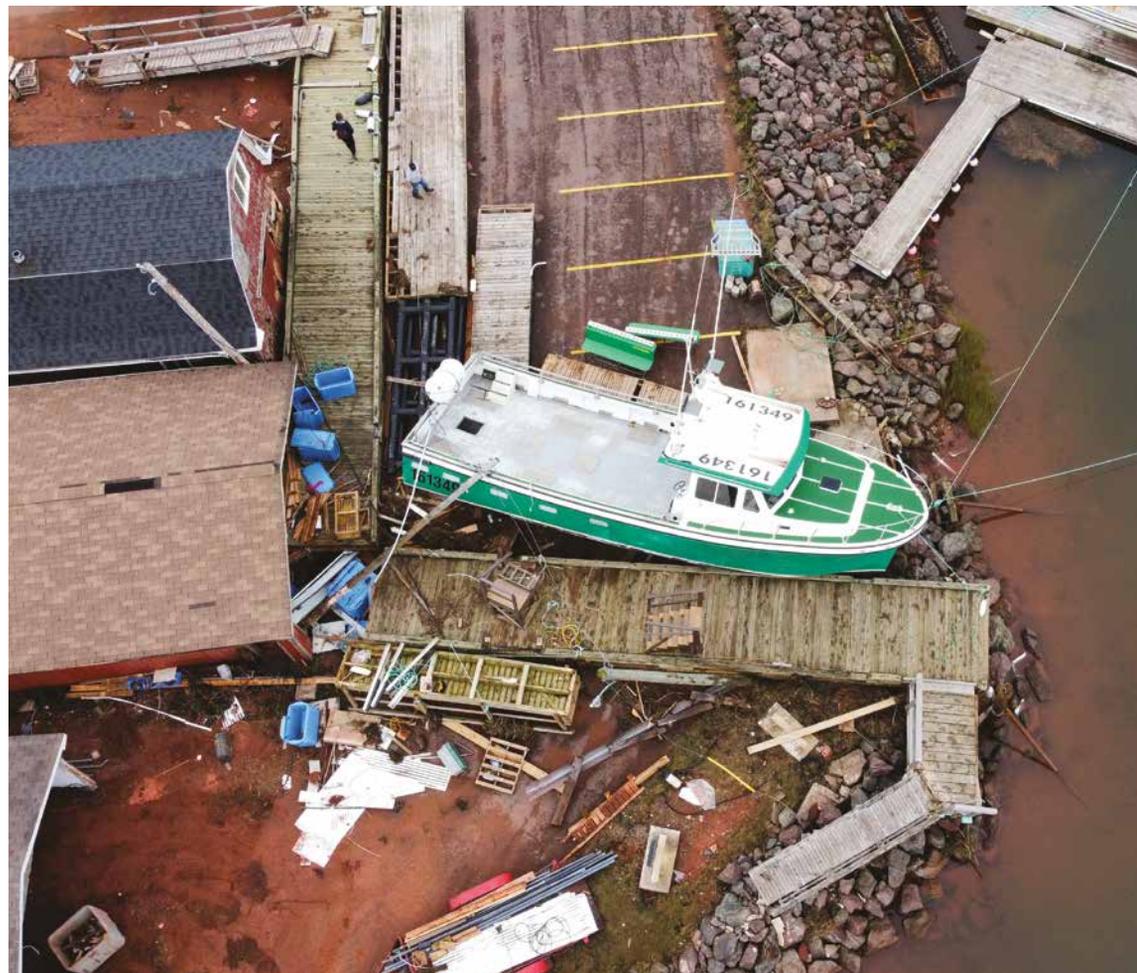
La frustration apparaît lorsque des renseignements erronés font surface. Par exemple, des noms ou des dates incorrects sur un site généalogique ou dans un document (oui, cela arrive!) peuvent vous entraîner sur de fausses pistes. Vous serez récompensé lorsque vous réussirez finalement à retrouver un ancêtre ou à établir un contact avec un parent vivant dont vous ignoriez l'existence — un événement courant chez les passionnés de la généalogie.

Les réalisations de M<sup>me</sup> MacKinnon comprennent la recherche du nom de famille exact d'un ancêtre mal identifié dans une Bible familiale, une découverte qui a mené à une visite de la ferme irlandaise où vivent encore des membres de la famille.

« J'ai pu marcher sur cette propriété. C'était tellement émouvant. Nous avons découvert que la famille cultivait des pommes de terre et de l'avoine, et qu'elle avait donc des récoltes à vendre (pendant la Grande famine). »

Quand la frustration se transforme en un tel succès, « c'est absolument captivant », admet-elle. « On ressent un grand sentiment d'accomplissement. » ■

Rédacteur de la région d'Ottawa, **Patrick Langston** a été fort déçu lorsque l'arbre généalogique de sa famille n'a pas retrouvé la mystérieuse « princesse française » que sa grand-mère affirmait faire partie de ses ancêtres.



# La montée des eaux dans le Canada atlantique

Des tempêtes dévastatrices et des menaces pèsent sur le couloir de transit qui permet d'acheminer des biens de la côte Est au reste du pays. Faut-il sonner l'alarme? **PAR PETER SIMPSON**

**L**es changements climatiques pourraient toucher la région située entre la Nouvelle-Écosse et le Nouveau-Brunswick et avoir de lourdes conséquences au niveau national.

Les projections montrent que la hausse du niveau de la mer finira par couper les autoroutes principales et les chemins de fer qui relient la Nouvelle-Écosse — et le port d'embarquement de Halifax — au Nouveau-Brunswick et au reste du Canada.

Il ne s'agit pas là d'une projection fantaisiste. Elle est à la base d'une recherche abondante et de rapports gouvernementaux aux niveaux municipal, provincial et fédéral. Il n'y a pas de consensus sur la façon de relever ce défi, bien que tous conviennent que les digues construites par les agriculteurs acadiens dans les années 1700 — et qui ont depuis si longtemps protégé les fermes, les villes et les infrastructures majeures — sont destinées à être submergées.

« La rupture incessante des digues et l'engloutissement permanent de ces zones sont encore une perspective éloignée », tempère David Kogon, maire d'Amherst, en Nouvelle-Écosse. « Toutefois, ce qui pourrait arriver du jour au lendemain, c'est une grosse tempête à marée haute et une onde de tempête géante qui pourraient causer une inondation majeure. Le montant des dommages causés par une telle inondation se chiffrerait en milliards de dollars. Nous essayons donc de nous protéger à la fois des inondations à court

terme et des inondations permanentes. Il est d'une importance vitale d'élaborer et de mettre en œuvre un plan d'atténuation. »

Le point zéro d'une telle inondation serait l'isthme de Chignecto, la bande de terre entre la baie de Fundy et le détroit de Northumberland qui relie la Nouvelle-Écosse et le Nouveau-Brunswick. L'isthme n'a que 24 kilomètres de large à son point le plus étroit, et sa majeure partie se trouve sous le niveau de la mer.

La nature de l'isthme est connue depuis longtemps par les Mi'kmaq, qui l'ont nommée Ssikniqt, ou lieu de drainage. Remontant à environ 300 ans, les digues près d'Amherst, en Nouvelle-Écosse, et de Sackville, non loin à l'intérieur de la frontière du Nouveau-Brunswick, ont empêché l'eau salée poussée par les tempêtes et les marées de la baie de Fundy, les plus hautes du monde, de s'infiltrer dans les terres.

« Les digues protègent les autoroutes, la voie ferrée du CN et d'autres infrastructures, comme les étangs d'épuration », explique Sabine Dietz, directrice générale de CLIMAtlantic et conseillère municipale de Sackville. « Sackville et Amherst sont en partie situées derrière ces digues, tout comme d'autres régions du littoral. Les effets conjugués de l'élévation du niveau de la mer et des ondes de tempête pourraient donc entraîner la destruction, la rupture ou l'engloutissement de ces digues. »

« Autrement dit, l'ensemble des infrastructures à l'arrière des digues n'est pas suffisamment protégé pour

résister aux conséquences prévisibles des changements climatiques. »

Des dizaines de millions de dollars de marchandises traversent quotidiennement ces couloirs, ce qui en fait un sujet de préoccupation nationale.

« Si vous perdez ne serait-ce qu'un jour ou deux de transport dans ce couloir », estime M<sup>me</sup> Dietz, « vous aurez des problèmes de chaîne d'approvisionnement. Or, depuis la pandémie de COVID, on sait ce qui arrive lorsque la chaîne d'approvisionnement est interrompue. On se retrouve avec des étagères vides! »

Au cours d'une entrevue, le maire Kogon a exhibé une photographie qui illustre parfaitement la situation : on peut y voir le niveau d'eau après une onde de tempête qui se situe quelques centimètres à peine du sommet de la plus haute digue, à proximité des voies ferrées et de la route Transcanadienne.

Contenir les eaux sera coûteux. Les gouvernements fédéral et provincial produisent des rapports et étudient les options existantes. Les estimations de coûts vont de 175 millions à 300 millions de dollars, affirme Kogon, sans compter des décennies d'entretien continu à mesure que les niveaux d'eau augmenteront inexorablement.

« Ce n'est pas seulement Amherst qui serait en grande difficulté », avertit le maire. « Toute la province de la Nouvelle-Écosse aurait de gros ennuis. Comment pourrait-on acheminer les marchandises du port de Halifax vers le reste du Canada? »

(Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir du haut à gauche) Ces maisons de North Rustico, à l'Île-du-Prince-Édouard, ont été rasées et déracinées par le vent de l'ouragan Fiona. Une autre maison effondrée à South Rustico. Stanley Bridge, un village de pêcheurs de l'Île-du-Prince-Édouard, a été entièrement détruit. Une autre vue de la maison de South Rustico mentionnée précédemment. Photos par Glenn Gillis



(À partir du haut) Durant une onde de tempête survenue en 2015, les voies ferrées qui traversent l'isthme de Chignecto entre la Nouvelle-Écosse et le Nouveau-Brunswick sont léchées par les vagues, menaçant ainsi un corridor de transport vital. Photo : Mike Johnson Un arbre, comme tant d'autres durant l'ouragan Fiona, qui a été déraciné à Charlottetown. L'ouvrier de la Ville sur la photo mesure six pieds. Photo : Tim Simpson

## Outils pour les prévisions climatiques locales

- **CLIMAtlantic, un site contenant de nombreuses ressources**  
[climatatlantic.ca/fr/](http://climatatlantic.ca/fr/)
- **Perspectives régionales et autres rapports**  
[changingclimate.ca/fr/](http://changingclimate.ca/fr/)
- **Projections du niveau de la mer par communauté**  
[sealevelrise.ca/carte.html](http://sealevelrise.ca/carte.html)

Sa crainte la plus urgente est une montée des eaux causée par une tempête majeure à marée haute dans la baie de Fundy, ce qui constituerait une formidable combinaison des forces de la nature. « Même avec la décrue des eaux, la situation n'en serait pas moins très dommageable », déplore M. Kogon.

Heureusement, l'ouragan Fiona n'a pas été ce type de tempête. Cela ne l'a pas empêché de causer des dommages à Amherst et d'être la pire du Canada atlantique de mémoire d'homme. (Ironiquement, la date de tombée de cet article sur les changements climatiques a été repoussée lorsque, soudainement, les principales sources d'information sont devenues indisponibles en raison des pannes d'électricité).

À Port aux Basques, à Terre-Neuve-et-Labrador, l'océan a emporté des maisons. Le pittoresque village de

pêcheurs de Stanley Bridge, à l'Île-du-Prince-Édouard, a été entièrement détruit. Le long des côtes du Nouveau-Brunswick et de l'Île-du-Prince-Édouard, les dunes écologiquement fragiles ont été emportées par la tempête, tout comme les promenades de bois, les routes et les sentiers construits pour permettre aux randonneurs de profiter du paysage sans l'endommager. Et partout, des centaines de milliers d'arbres ont été abattus, voire arrachés du sol. Deux semaines après la tempête, des dizaines de milliers de personnes n'avaient toujours pas d'électricité, de nombreuses écoles étaient encore fermées et des années de nettoyage et de remise en état étaient à prévoir.

Ce sont là des exemples des défis à venir, alors que le niveau de la mer qui entoure la région monte, que les eaux se réchauffent et se métamorphosent de manière moins apparente. Brad de Young, professeur d'océanographie à l'Université Memorial, affirme que les océans risquent de perdre leur capacité d'absorber une grande partie des CO<sub>2</sub> que nous rejetons dans l'atmosphère. L'eau est également plus acide et contient moins d'oxygène. De plus, les flux d'eau douce provenant de la fonte des glaces perturbent les courants océaniques et modifient les régimes de précipitations. Tous ces éléments réduisent la capacité des océans à réguler les températures atmosphériques et à refroidir la planète.

« Ces facteurs risquent de modifier la configuration des tempêtes dans l'Atlantique Nord de manière difficile à prévoir, car de tels changements n'ont jamais été observés auparavant avec précision », explique M. de Young.

Les changements climatiques affecteront également l'habitat des poissons et des autres créatures marines, qui sont sensibles à la température et migreront vers le nord à mesure que les eaux se réchaufferont. D'ailleurs, ce phénomène pourrait expliquer pourquoi les stocks de morues de l'Atlantique ne se sont jamais reconstitués comme prévu.

« On soupçonne de plus en plus que le caractère de ces écosystèmes a commencé à changer et que [ceux-ci] n'ont plus la résilience dont ils faisaient preuve [autrefois] », déplore-t-il.

Les espèces terrestres migreront également au fur et à mesure des changements climatiques, puisque certaines plantes et certains arbres familiers deviendront moins communs, tandis que des espèces moins familières s'épanouiront dans ces nouvelles conditions. C'est comme si le changement climatique affectait, pour emprunter le titre d'un film récent, *Tout, partout, tout à la fois*.

Réal Daigle, un météorologue à la retraite qui a travaillé à Environnement Canada pendant 37 ans et est maintenant bénévole à CLIMATlantic, souligne à quel point ces systèmes sont étroitement liés. C'est pourquoi la région voit un plus grand nombre de journées de 30 °C et plus, ainsi que d'autres événements météorologiques extrêmes.

« Nous nous attendons à voir plus fréquemment des épisodes de pluies

abondantes ou de fortes précipitations du fait que les températures plus chaudes génèrent plus de vapeur d'eau dans l'atmosphère », explique M. Daigle.

De tels changements ont une incidence sur la construction des infrastructures et des bâtiments, selon Blair Greenan, chercheur scientifique au ministère des Pêches et des Océans à Halifax. Le niveau des mers monte, les eaux se réchauffent et il y a moins de glace marine pour protéger les côtes des conditions météorologiques hivernales de plus en plus rigoureuses.

« Les zones côtières vont commencer à subir des tempêtes hivernales qu'elles n'ont pas nécessairement connues par le passé, ce qui va exercer une pression supplémentaire sur l'érosion côtière et les infrastructures », explique M. Greenan.

Les chercheurs mettent au point des outils en ligne pour prédire l'élévation du niveau de la mer dans des endroits précis, ainsi que pour aider les concepteurs et les ingénieurs qui construisent des quais, des ponts et

d'autres infrastructures. De nouvelles exigences en matière d'aménagement du littoral sont maintenant imposées par des lois comme la Loi sur la protection du littoral (*Coastal Protection Act*) de la Nouvelle-Écosse.

« Si vous construisez un chalet ou une maison le long du littoral de la Nouvelle-Écosse, vous devrez respecter certains critères tenant compte des prévisions en matière de changements climatiques », indique M. Greenan.

Brad de Young soutient que les gens qui ignorent les changements climatiques le font à leurs propres risques et périls.

« Nous devons tous être prêts à faire face aux changements climatiques, car ils vont survenir, qu'on le veuille ou non... Toutes les prévisions qui ont été faites jusqu'à présent ont été optimistes. Malheureusement, elles n'ont pas été assez pessimistes. » ■

Rédacteur établi à Ottawa, **Peter Simpson** est heureux que son chalet à Keppoch, sur l'Île-du-Prince-Édouard, ait résisté à Fiona.



*N'oubliez pas vos avantages en matière de déménagement et d'immobilier, à titre de membre de Retraités fédéraux.*

**Une récompense monétaire**  
Sur vos achats et ventes de biens immobiliers lorsqu'ils sont coordonnés par le programme conclu entre Retraités fédéraux et RSG. Avec des agents immobiliers professionnels et de premier ordre à travers le pays.

**Service de déménagement coordonné par des professionnels**  
Souvent pour un total inférieur à celui du devis sur les services de déménagement, et avec des chauffeurs et des équipes de premier ordre.

**Une vérification de facture gratuite**  
Pour veiller à ce qu'il n'y ait pas d'erreur ou de surfacturation avant de payer votre facture de déménagement.

**Profitez de vos avantages dès aujourd'hui!**

**1-866-865-5504**

Association nationale des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ**

*« Un déménagement n'est jamais sans stress. Mais celui-ci fut une expérience très positive. »*  
- Linda Z., membre de Retraités fédéraux

**Le groupe de relogement RSG**  
PROFESSIONNEL. PERSONNEL. IMMOBILIER ET DÉMÉNAGEMENT.



## Bien manger selon votre âge

Les preuves s'accumulent : une bonne alimentation est un outil puissant pour lutter contre l'inflammation qui accompagne inévitablement le vieillissement. **PAR PATRICK LANGSTON**

**U**ne nouvelle étude soutient que la consommation de fruits et de légumes aux couleurs vives comme le melon d'eau, les oranges, les épinards et les carottes – connus collectivement sous le nom d'aliments riches en caroténoïdes – peut aider les femmes à lutter contre le déclin de l'acuité visuelle et des fonctions cognitives à mesure qu'elles prennent de l'âge.

La nature antioxydante et anti-inflammatoire de ces aliments peut lutter contre les maladies neurodégénératives

comme la dégénérescence maculaire et certaines formes de démence, des maladies qui touchent de manière disproportionnée les femmes âgées, selon des études de recherche menées à l'Université de Géorgie.

Toutefois, nul besoin d'être une femme comme Barb Walters pour modifier votre régime alimentaire et obtenir une meilleure qualité de vie alors que l'on vieillit.

« Il y a tant de facteurs qui contribuent à une bonne santé », explique M<sup>me</sup> Walters, qui vit à Kingston,

en Ontario, et est membre de l'Association depuis 2013. « L'alimentation importe beaucoup. On change les choses que l'on peut changer. »

Après avoir pris sa retraite de l'Agence du revenu du Canada, M<sup>me</sup> Walters a augmenté sa consommation de légumes, de fruits et de poissons. De plus, elle consomme moins de repas emballés. Même s'ils peuvent être pratiques, ils sont généralement riches en sodium et en autres ingrédients potentiellement nocifs pour la santé.

M<sup>me</sup> Walters a également découvert les bienfaits du chou frisé, une grande vedette de l'alimentation et un légume bourré de caroténoïdes. Elle évite de le cuisiner (si vous le plongez dans une casserole remplie d'eau, « il s'aplatira, comme s'il rendait l'âme devant vos yeux »), mais elle le saupoudre cru allègrement sur bien des plats, dont l'un de ses favoris : une omelette au fromage et aux champignons.

L'alimentation et le vieillissement entretiennent une relation complexe qui ne se résume pas seulement à saupoudrer des légumes ici et là. Vous pourriez vouloir en discuter avec votre fournisseur de soins de santé. Voici ce que vous devez savoir à ce sujet.

### Anti-inflammatoires et bonne santé

Leslie Beck, nutritionniste de Toronto et chroniqueuse hebdomadaire au *Globe and Mail*, est en faveur de changements alimentaires intelligents, quel que soit l'âge. Cela comprend l'inclusion d'ingrédients anti-inflammatoires à base de plantes comme les légumes-feuilles dont la laitue et les épinards, les fruits colorés comme les bleuets et les fraises, les grains entiers, les noix et les graines, les haricots et les lentilles, ainsi que les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le thon et les sardines.

« De nombreuses preuves montrent qu'un régime anti-inflammatoire qui limite la consommation d'aliments qui

sont source d'inflammation – viandes transformées et rouges, sucres ajoutés, glucides raffinés, graisses malsaines – protège contre de nombreuses maladies chroniques : maladie cardiaque, diabète de type 2, dépression, arthrite, [et entraîne] un taux plus lent de déclin cognitif et un risque réduit de démence de type Alzheimer », dit-elle.

Cette protection importe, en raison de l'inflammation, un processus qui accompagne le vieillissement. L'organisme produit naturellement une réponse inflammatoire pour nous aider à guérir d'une blessure ou à combattre un virus, mais ce processus est normalement équilibré par un mécanisme anti-inflammatoire naturel. À mesure que nous vieillissons, cette capacité anti-inflammatoire diminue, ce qui cause une inflammation chronique qui peut endommager les cellules et entraîner la maladie.

Bien manger en faisant de l'exercice, ne pas fumer et mettre en pratique d'autres mesures préventives réduit le risque de maladies inflammatoires, indique M<sup>me</sup> Beck.

## La référence absolue en matière d'alimentation

La norme de référence en matière d'alimentation anti-inflammatoire est le régime méditerranéen, affirme M<sup>me</sup> Beck. Puisant aux cuisines traditionnelles de l'Italie, de la Grèce et d'autres pays voisins, il met l'accent sur les aliments à base de plantes, y compris



les grains entiers, les légumineuses, les légumes de toutes sortes, l'huile d'olive, certains poissons, la volaille et les produits laitiers, en accordant une place occasionnelle à la viande rouge et aux sucreries.

M<sup>me</sup> Beck mentionne également le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Mettant au premier rang les fruits, les légumes, les grains entiers et la viande maigre, il a été mis au point pour lutter contre l'hypertension artérielle et le risque de contracter une maladie cardiaque.

Le régime MIND (Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay) combine les deux systèmes, afin de maintenir le cerveau vieillissant en bonne santé. Ce régime comporte des recommandations alimentaires particulières : par exemple, plus de deux portions de baies par semaine et plus de trois portions par jour de grains entiers.

Le régime MIND donne aussi des résultats convaincants. Selon M<sup>me</sup> Beck, la recherche révèle que ce régime réduit le risque de maladie d'Alzheimer de 53 % chez les sujets qui l'ont suivi rigoureusement, et de 35 % chez ceux

qui y ont adhéré modérément. « Même une observation partielle du régime offre une certaine protection. »

Le régime MIND, lorsqu'il est associé à un régime alimentaire équilibré, peut également favoriser une perte de poids saine et réduire le mauvais cholestérol.

## Changements corporels et alimentaires

Parce que notre corps se métamorphose en prenant de l'âge, nos besoins alimentaires peuvent aussi changer, selon la Fondation canadienne pour la santé digestive.

Par exemple, la vitamine B12, qui ne peut être sécrétée par l'organisme, est néanmoins essentielle à la production de globules rouges, ainsi que pour la santé du système nerveux et d'autres besoins. Or, avec l'âge, il peut être plus difficile d'absorber cette vitamine en raison des modifications de l'acide gastrique ou de l'effet des médicaments. Il peut en résulter de la fatigue, des migraines, des troubles de la concentration et un mauvais équilibre. Votre médecin pourrait vous recommander des injections de vitamine B12 et de suppléments. Cependant, on peut aider à prévenir ces troubles de la santé avec

Leslie Beck est une nutritionniste de Toronto et chroniqueuse au *Globe & Mail*.

une variété de viandes, des œufs, du lait et des produits de soja.

Les protéines aident à maintenir la masse et la force musculaires qui diminuent avec l'âge, mais qui demeurent essentielles pour réduire les limitations physiques et préserver la qualité de vie. La viande, notamment le bœuf, la volaille, les poissons, les œufs, les produits laitiers, les haricots, le quinoa et le soja, sont une bonne source de protéines.

Les personnes de plus de 60 ans devraient consommer chaque jour de 1,1 à 1,2 gramme ou plus de protéines par kilogramme de poids corporel, estime M<sup>me</sup> Beck, et s'entraîner contre résistance pour augmenter leur masse musculaire. « Mais cela ne se résume pas à consommer aveuglément cette quantité de protéines quotidiennement. Il faut aussi bien la répartir durant la journée. La recherche suggère que



les personnes qui ont une meilleure force musculaire répartissent leur consommation de protéines sur trois repas, comparativement à ceux qui se contentent de l'absorber au souper en fin de la journée. Vous devez consommer des protéines à chaque repas. »

## Sommeil sain et peau en santé

Nos habitudes de sommeil changent avec l'âge (voir notre article sur l'hygiène du sommeil dans le numéro d'été 2021 de *Sage*). Il est donc souvent difficile de profiter d'une bonne nuit de repos. Cela dit, la consommation d'une boisson gazeuse contenant de la caféine ou d'une barre de chocolat en fin de soirée n'aide en rien à trouver le sommeil. Les aliments épicés consommés dans les trois heures précédant le coucher peuvent eux aussi contribuer à l'insomnie, selon un expert du sommeil du Johns Hopkins Center for Sleep. Pour bien dormir, essayez une tranche de pain grillé de blé entier ou un bol de flocons d'avoine avant d'aller au lit. Ces deux aliments libèrent de la sérotonine, une hormone qui favorise le sommeil.

Et ne négligez pas votre peau, qui aide à protéger vos organes et vos cellules, à réguler votre température corporelle et plus encore. Il est prouvé que les aliments

Barb Walters réussit à bien manger avec un budget limité en transformant des fruits meurtris en frappés et en achetant des conserves en vrac. Elle adore saupoudrer du chou frisé frais sur ses omelettes.

comme les fruits et les légumes colorés (tiens, encore eux!) ont de nombreuses vertus, notamment en aidant à préserver la santé de la barrière cutanée et en réduisant l'apparition de rides.

## Le coût d'une bonne alimentation

Avec la flambée des prix des aliments, peut-on encore se permettre de bien manger et à petit budget?

Oui, affirme M<sup>me</sup> Beck. Elle suggère des baies congelées (plus abordables que les fraîches, elles font aussi partie du régime MIND), des courges d'hiver et du chou (aux bienfaits durables), des soupes maison avec des haricots noirs et des lentilles au lieu d'une viande rouge dispendieuse (rincez les haricots et les lentilles en conserve pour éliminer l'excès de sodium), ainsi que le saumon et le thon en conserve (moins chers que les steaks ou les filets frais, ils regorgent d'éléments essentiels comme l'oméga-3, qui aide à combattre les maladies cardiaques et d'autres maladies).

« Je dépenserais un peu plus d'argent, toujours en gardant à l'esprit la santé du cerveau, sur des légumes-feuilles comme la laitue romaine et la laitue frisée. Vous pouvez même vous procurer des légumes-feuilles surgelés, comme le chou frisé et les épinards. »

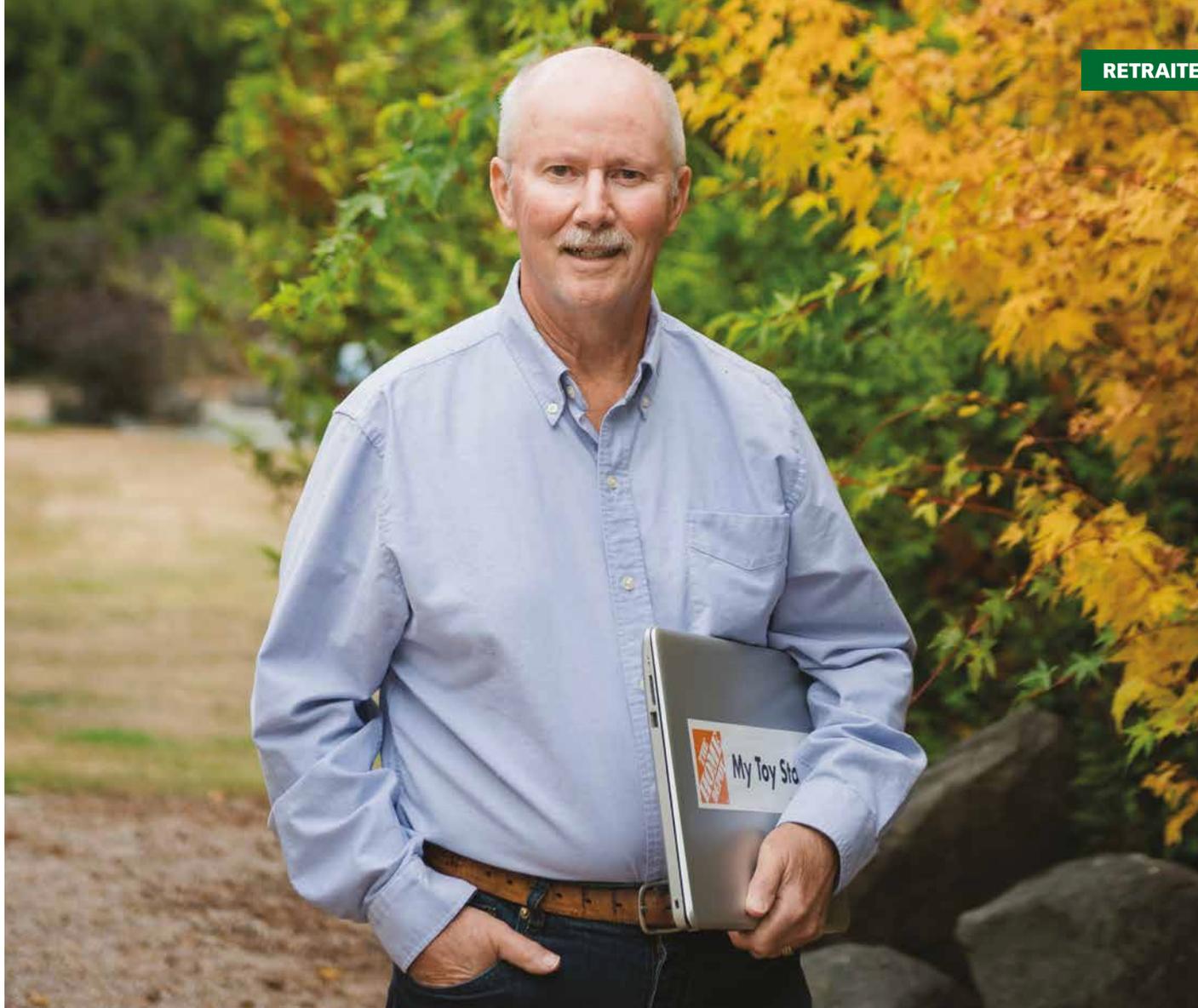
M<sup>me</sup> Walters réussit à bien manger avec un budget limité en transformant des fruits meurtris en frappés, en faisant le plein de protéines et de fibres au dîner avec un œuf et du pain grillé à grains entiers, et en s'approvisionnant en conserves.

« J'ai même fait des expériences avec de la sarriette que j'ai achetée fraîche quand elle était bon marché. Après l'avoir fait sécher, je l'ai saupoudrée sur une poitrine de poulet ou de dinde. Cela prend un certain temps, mais on n'a rien pour rien! ■

## Autres ressources sur l'alimentation et le vieillissement

- **Guide alimentaire canadien : Une saine alimentation pour les aînés**  
[guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines/)
- **Conseils nutritionnels pour bien vieillir de la Canadian Digestive Health Foundation**  
[cdhf.ca/fr/health-lifestyle/conseils-nutritionnels-pour-bien-vieillir/](http://cdhf.ca/fr/health-lifestyle/conseils-nutritionnels-pour-bien-vieillir/)
- **Alimentation des aînés – Gouvernement du Québec**  
[www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/alimentation-des-aines](http://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/alimentation-des-aines)

Établi à Ottawa, **Patrick Langston** a modifié son régime alimentaire pour augmenter les fruits et légumes et réduire la viande, mais se passe très bien de tofu.



## Travailler ou ne pas travailler?

Certains retraités décrochent un nouvel emploi après leur retraite parce qu'ils ont besoin d'un revenu supplémentaire, alors que d'autres sont tout simplement accros à la routine. Dans cet article, nous examinons les répercussions d'un travail post-retraite sur votre pension. **PAR MARG BRUINEMAN**

**Q**uand Doug Runchey a pris sa retraite à l'âge de 50 ans après avoir travaillé pour le gouvernement fédéral pendant 33 ans, il savait que sa vie professionnelle était loin d'être terminée.

L'homme de l'île de Vancouver a donc déniché un emploi chez Home Depot et a été rapidement assailli de questions de la part d'autres retraités et aînés. Après avoir travaillé à la Direction

générale des programmes de la sécurité du revenu de Ressources humaines et développement des compétences Canada à titre de spécialiste du Régime de pensions du Canada (RPC) et de la Sécurité de la vieillesse (SV), M. Runchey connaissait bien les rouages des pensions. En tant que nouveau semi-retraité, il était donc souvent appelé à faire part de ses connaissances chevronnées en la matière.

Il a fini par lancer DR Pensions Consulting, une entreprise qui fournit des conseils sur les pensions, y compris des calculs détaillés pour la planification de la retraite dans le cadre du RPC. Souvent, son objectif est d'aider les gens à déterminer les prestations qu'ils peuvent recevoir du régime fédéral et le moment où ils peuvent le faire. Ensuite, il aide à faire les calculs supplémentaires requis lorsqu'une personne reçoit déjà

Doug Runchey a occupé un emploi chez Home Depot après avoir pris sa retraite de la fonction publique, mais il s'est découvert des connaissances particulières qui lui ont permis de devenir travailleur autonome et de conseiller les gens sur le travail après la retraite. Photo par Karen McKinnon

une prestation du RPC et recommence à travailler après 65 ans.

M. Runchey, qui est membre de Retraités fédéraux depuis 2005, a observé que les gens vivent plus longtemps et que les aînés semblent être en meilleure santé et beaucoup plus actifs qu'auparavant. Lui, par exemple, « a le bonheur d'être semi-retraité » à 69 ans.

« Autrefois, d'après mon expérience, dès qu'une personne avait atteint l'âge de la retraite, c'était la fin de sa vie professionnelle », se souvient M. Runchey, retraité fédéral qui vit dans la vallée de Comox, sur l'île de Vancouver, en Colombie-Britannique.

Aujourd'hui, les gens tâtent lentement le terrain de la retraite. Après avoir pris leur retraite, ils se lancent souvent dans une nouvelle carrière ou décrochent un nouvel emploi.

Ce nouveau statut, parfois imprévu, offre une autre possibilité, hormis le salaire, de générer des revenus. Les personnes âgées de 65 ans et plus et qui travaillent peuvent donc continuer de verser des cotisations au RPC ou au régime de rentes du Québec (RRQ) afin de tirer profit des prestations après-retraite de ces régimes, et ce, même si elles ont déjà commencé à percevoir ces prestations.

« Je crois qu'il est avantageux de continuer à cotiser au RPC si vous avez plus de 65 ans parce que vous bénéficierez ultimement de ces prestations après-retraite. En effet,

celles-ci vont simplement augmenter le montant du RPC que vous encaisserez chaque année », confirme Willis Langford, un planificateur de revenu de retraite à honoraires de Calgary qui se spécialise dans ce qu'il appelle la « désaccumulation », c'est-à-dire la recherche d'un revenu stable grâce à une réduction des actifs fiscalement avantageuse à la retraite.

« Votre employeur préférerait que vous ne le fassiez pas, parce qu'il n'aurait pas alors à contribuer à parts égales au régime. »

Les prestations après-retraite commenceront à figurer dans les versements mensuels du RPC/RRQ l'année suivante, en juillet, pour ceux qui ont commencé à recevoir des prestations du RPC/RRQ, et ce, même s'ils continuent de travailler. Les prestations après-retraite sont automatiquement ajoutées aux versements mensuels du RPC/RRQ des personnes qui y sont inscrites, à condition qu'elles produisent leur déclaration de revenus chaque année.

La première tranche de 3 500 \$ de revenu est exonérée. Par conséquent, ceux qui ne font que décrocher de petits boulots n'auront pas la possibilité de cotiser au RPC/RRQ pour ces gains.

Pour ceux qui choisissent de continuer à cotiser au RPC/RRQ, les prestations après-retraite pourraient ajouter un montant équivalant à 2,5 % du versement mensuel du RPC, pour un total d'environ 340 \$ par année. Les avantages sont semblables pour les résidents du Québec. Bien que le montant ajouté au chèque de pension du gouvernement chaque mois ne semble pas important, M. Langford croit que les avantages de continuer à contribuer au RPC/RRQ à la retraite l'emportent de loin sur l'option de ne pas le faire, car les cotisations sont égalées par l'employeur.

Travailler à la retraite ne signifie toutefois pas toujours travailler pour quelqu'un d'autre. M. Runchey, qui vit en

Colombie-Britannique, donne en exemple sa propre situation. À titre de travailleur indépendant, il devrait payer à la fois la part de l'employé et celle de l'employeur, de sorte que la prestation après-retraite n'en vaut pas la chandelle.

Le travail à la retraite comprend d'autres risques que les retraités doivent prendre en considération avant de s'engager dans une nouvelle carrière. Par exemple, le revenu supplémentaire provenant de cet emploi pourrait bien les faire basculer dans une autre tranche d'imposition, lorsque ce gain s'additionne à un régime de retraite privé, au RPC/RRQ et à toute autre source possible de revenu. Il y a également le risque, en plus de payer plus d'impôts, qu'on leur réclame leurs prestations de la SV.

Lorsque le salaire d'un retraité dépasse 81 761 \$, la SV est réduite de 15 %. Les prestations de la SV diminuent progressivement à mesure que le salaire augmente. Vous pourriez même ne plus y avoir droit si votre revenu atteint le plafond maximal (il est actuellement de 134 626 \$). Ce risque peut toutefois être réduit si vous cotisez à un REER, mais seulement jusqu'à l'âge de 71 ans.

Un autre facteur à prendre en considération est le fait que le crédit d'impôt pour les personnes âgées de plus de 65 ans comporte un plafond de revenus de 39 000 \$ au-delà duquel le crédit diminue.

« Les retraités doivent faire attention de ne pas trop travailler, pour ne pas réduire davantage leurs prestations de la SV. Ils doivent donc faire en sorte de gérer leur revenu total, » dit M. Langford.

Les gains imposables importants qui peuvent découler de grosses transactions, comme la vente d'un bien locatif ou d'une entreprise, nécessitent une planification préalable. Il n'y a aucun intérêt à faire une demande de prestations de la SV, puis de vendre un immeuble à revenu et de réaliser des gains en capital peu après, car vous devrez rembourser ces prestations. « Toute action a une conséquence sur une autre partie de vos finances. Avec un



Simon Houle, éducateur québécois en planification de la retraite, à EducÉpargne.

## Pour bien des gens, c'est le travail qui donne un sens à leur vie. S'ils sont en mesure de continuer à travailler, c'est une bonne chose pour eux. »

minimum de planification, vous pourrez éviter certaines de ces erreurs et pertes de prestations, ainsi que certains de ces coûts », assure M. Langford.

David Wagener, garde-chasse fédéral en Ontario, a évalué ses différentes options longtemps avant de prendre sa retraite il y a deux ans sur la ferme familiale au Nouveau-Brunswick. En mai dernier, il a accepté un poste de veilleur de nuit, à raison de trois quarts de travail de 15 heures par semaine, dans une usine qui, après 10 ans d'inactivité, a été relancée par un nouveau propriétaire.

Maintenant âgé de 66 ans, M. Wagener s'attend à perdre quelques plumes sur

le plan fiscal. Ainsi, il paiera plus d'impôt sur le revenu et son nouveau revenu aura une certaine incidence sur ses prestations de SV. Il croit toutefois que cela en vaut la peine.

« J'adore ce que je fais », avoue-t-il. « C'est un emploi plutôt tranquille. Je peux observer la faune. Ce travail me permet en quelque sorte de structurer ma vie. Et puis, j'apprécie davantage mes journées de congé. »

C'est là un facteur important que l'on a tendance à oublier, souligne Simon Houle, éducateur québécois en planification de la retraite d'ÉducÉpargne, un organisme financé par le gouvernement qui se concentre sur de bonnes habitudes d'épargne. La santé mentale durant la retraite et la planification de celle-ci sont souvent éclipsées par l'accent mis sur les finances. M. Houle croit que la tendance grandissante à passer progressivement à la retraite offre aux retraités un avant-goût de cette période, tout en leur permettant de continuer d'éprouver un sentiment d'accomplissement au travail.

En ce sens, cette formule donne un sens important à leur vie, comme peut le faire le travail après la retraite.

Les aspects psychologiques de la retraite, ajoute-t-il, attirent progressivement l'attention, comme en témoigne la formation continue des planificateurs financiers qui se concentre de plus en plus sur la finance comportementale.

« La plupart des gens pensent simplement à l'argent, mais il faut aussi être heureux », explique M. Houle. « Avoir un but dans la vie est très important pour tout le monde. Une fois retraitées, beaucoup de personnes, si leurs enfants ont quitté le foyer, n'en ont pas vraiment. Pour bien des gens, c'est le travail qui donne un sens à leur vie. S'ils sont en mesure de continuer à travailler, c'est une bonne chose pour eux. » ■

**Marg Bruineman**, une journaliste indépendante établie à Barrie, en Ontario, pourrait prendre sa retraite un jour, mais peut-être pas.



Association nationale  
des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**

## PROFITEZ DE L'AVANTAGE HEARINGLIFE

En tant que membre de Retraités fédéraux, vous êtes admissible aux offres ci-dessous. Veuillez présenter votre carte de membre lorsque vous vous rendez à votre clinique participante. Pour les offres au Québec, consultez le Groupe Forget.

### GRATUITS

Dépistages auditifs gratuits\*  
– aucune référence  
médicale nécessaire.

### 10 % DE RABAIS

sur tous les accessoires  
et réparations.

### RABAIS DE 150 \$

sur la trousse d'entretien pour appareils auditifs avec l'achat  
d'un appareil auditif et de 225 \$ avec l'achat de deux appareils  
auditifs ou 300 \$ sur une trousse d'entretien rechargeable.

Pour prendre rendez-vous, appelez au **1-877-879-6647**  
ou inscrivez-vous au **legroupeforget.com**

Un dépistage est offert gratuitement aux adultes de 18 ans et plus. Les résultats vous seront transmis verbalement. Des frais supplémentaires s'appliquent pour obtenir un examen audiolinguistique complet. L'offre expire le 12/31/2025. Détails disponibles en clinique. Certaines conditions s'appliquent.

**HearingLife** | Partenaires  
nationaux affiliés

25 % DE RABAIS sur les piles 25 % DE RABAIS à l'achat de la Carte Privilège Groupe Forget (lors du renouvellement)

Code Promotionnel  
**MAG-BFNT-FEDR**



# Un accueil favorable pour le nouveau RSSFP

Certains membres se disent enchantés de la couverture élargie du nouveau régime. **PAR JENNIFER CAMPBELL**

**H**elen Fontaine se souvient d'avoir toujours pu bénéficier d'une couverture médicale adéquate au moment où elle en avait besoin. Voilà pourquoi la retraitée fédérale de 93 ans s'est informée des changements à venir au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) avec intérêt, voire un peu d'inquiétude. Mais après en avoir pris connaissance, elle considère maintenant ces changements comme positifs. En effet, il y a plus d'argent pour les soins de la vue, une couverture accrue pour les prothèses auditives — qu'elle devra bientôt remplacer —, une couverture améliorée pour l'acupuncture et l'ajout d'une prestation pour les lubrifiants injectables pour traiter les douleurs articulaires liées à l'arthrite.

« Tous mes besoins ont toujours été couverts par le Régime », affirme avec enthousiasme cette veuve qui a travaillé

pendant des décennies comme commis administrative à Transports Canada à Winnipeg.

« Je suis vraiment reconnaissante à l'égard de toutes les personnes qui ont participé à cette démarche. »

Pour sa part, Pierre Tardif, de Sherbrooke, au Québec, nous a écrit pour remercier les membres du comité qui ont négocié le renouvellement du RSSFP.

« Si nos membres prennent le temps d'examiner les modifications et les améliorations apportées, ils verront que nos représentants ont prêté une oreille attentive à leurs demandes [pendant] les consultations », déclare M. Tardif. « En ce qui me concerne, la suppression de l'obligation d'obtenir une ordonnance pour les services paramédicaux est une très nette amélioration. Quand on a mal, on veut réagir rapidement et surtout ne pas avoir à rencontrer un médecin pour recevoir un bout de papier... J'apprécie

vraiment l'augmentation de la couverture de nombreux services. »

La défunte conjointe de M. Tardif, qui a partagé sa vie pendant 49 ans, était une retraitée fédérale. À ce titre, il demeure membre de Retraités fédéraux. M. Tardif a lui-même travaillé dans l'administration scolaire pendant la majeure partie de son parcours professionnel.

Colleen Dinelle, de Gatineau, au Québec, a également pris le temps de nous écrire.

« Les améliorations apportées en matière de soins de la vue, de prothèses auditives et de garantie-hospitalisation aideront grandement les retraités vieillissants », signale M<sup>me</sup> Dinelle. « J'ai également été heureuse de constater que les retraités à faible revenu seront admissibles au programme d'allègement. La plupart d'entre nous avons été durement frappés par la hausse du coût de la vie. Ces changements sont vraiment les bienvenus. Merci à l'équipe de défense des intérêts de travailler avec tant de zèle pour les plus vulnérables. »

Agée de 61 ans, M<sup>me</sup> Dinelle a pris sa retraite il y a six ans de Transports Canada après une longue carrière dans les services administratifs avec Pêches et Océans, surtout aux services juridiques. Ce n'est qu'à la retraite qu'elle a pris conscience du travail de Retraités fédéraux.

« Pour le peu qu'il m'en coûte, il vaut vraiment la peine d'être membre », confie-t-elle.

## Des négociations prolongées

Après des consultations approfondies menées auprès de quelque 9 000 membres (19 000 ont reçu le sondage et 9 000 y ont répondu), Retraités fédéraux a entamé des discussions sur le renouvellement du RSSFP en 2019. Toutefois, le Conseil du Trésor et le Secrétariat du Conseil du Trésor n'ont commencé à négocier officiellement qu'en 2021, la COVID causant de nombreuses perturbations. En 2022,

## Votre nouveau RSSFP en chiffres

**400 \$** : Le montant accordé pour les soins de la vue est passé de 275 \$ à 400 \$ tous les deux ans.

**500 \$** : Les montants annuels accordés pour les services d'un massothérapeute, d'un ostéopathe, d'un naturopathe, d'un chiropradiste ou d'un podiatre sont passés de 300 \$ à 500 \$ par an.

**19 000 membres** : Un sondage mené en 2017 a été envoyé à 19 000 membres et près de 9 000 y ont répondu.

**4 ans** : L'entente définitive vient d'être renouvelée pour une période de quatre ans.

**2 ans** : Le Comité des partenaires a accepté de revoir le Régime dans quatre ans, certaines mesures pouvant être examinées après seulement deux ans.

**1<sup>er</sup> juillet 2023** : Le renouvellement entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> juillet, date à laquelle la Canada Vie prendra la relève de la Sun Life pour l'administration du RSSFP.

**20 ans** : Après tout près de 20 ans sans amélioration importante, le Régime de services dentaires pour les pensionnés doit être mis à jour. Il s'agit toujours d'une priorité pour Retraités fédéraux.

**1 500 \$** : Le montant annuel accordé pour la physiothérapie a atteint un maximum de 1 500 \$ (plus du double du montant prévu par des régimes comparables). Le Régime pourra mieux gérer le risque financier et le potentiel de fraude.

**180 jours** : La période de transition vers la couverture des médicaments strictement génériques sera de 180 jours. Des exceptions sont prévues lorsque cela s'avère nécessaire sur le plan médical.

**8 \$** : Le Régime couvrira les frais d'exécution d'ordonnance jusqu'à concurrence de 8 \$, sauf pour les médicaments magistraux et les médicaments biologiques, qui peuvent coûter plus cher. Le Comité des partenaires étudie la possibilité de créer un réseau de pharmacies privilégiées. On encourage les participants au Régime à discuter de ce changement avec leur pharmacien et à trouver des pharmacies qui facturent des frais d'exécution d'ordonnance raisonnables.

**3 500 \$** : Le plafond des frais remboursables pour la couverture des médicaments onéreux passera de 3 000 \$ à 3 500 \$. C'est à partir de ce seuil que la quote-part d'un participant atteindra 100 % pour ces médicaments.

les choses se sont accélérées et une entente a été conclue à l'automne.

L'un des buts du renouvellement du Régime était de mettre en œuvre des mesures qui aideraient à gérer l'escalade des coûts. Les coûts annuels du RSSFP ayant triplé depuis 2006, les cotisations et primes des pensionnés ont continué d'augmenter. Les changements apportés dans le cadre du renouvellement étaient nécessaires afin que le Régime demeure durable et abordable à long terme.

Le passage obligatoire aux médicaments génériques, l'obligation d'obtenir une autorisation préalable pour certains médicaments, les limites apportées aux montants et à la fréquence des frais d'exécution d'ordonnance, les règles concernant la teneur des médicaments magistraux et la légère augmentation du plafond des frais remboursables pour la couverture des médicaments onéreux sont quelques-uns des compromis

négoiés par Retraités fédéraux afin de préserver et d'améliorer les priorités formulées par les membres, y compris une augmentation des montants des prestations pour les soins de la vue, les massages, l'ostéopathie, la naturopathie, les chiropradistes ou les podiatres, les prothèses auditives, les services infirmiers et la garantie-hospitalisation.

« Protéger les pensions et les prestations durement acquises par nos membres est la priorité absolue de Retraités fédéraux. Après plus de deux ans de travail acharné, le représentant des pensionnés et le personnel de notre Association ont réussi à conclure une entente », a déclaré Anthony Pizzino, DG. « Nous sommes très heureux d'avoir apporté des améliorations significatives dans presque toutes les catégories de prestations et reconnaissants de la confiance manifestée par nos membres tout au long de ce processus. »

Sayward Montague, directrice de la défense des intérêts de Retraités fédéraux, est entièrement d'accord.

« Toute négociation comporte des compromis et aucun régime de prestations ne peut répondre en tout temps à tous les besoins de chaque participant, ou compenser toutes les dépenses de santé », affirme M<sup>me</sup> Montague. « Certains de ces compromis ont été difficiles, et nous savons que notre travail en tant que représentants des intérêts de nos membres n'est pas encore terminé. Mais pour l'instant, c'est un privilège de soutenir les représentants des pensionnés et d'en être enfin arrivés à un résultat qui fera une véritable différence pour la santé et le bien-être de tant de nos membres. »

Les participants au Régime doivent s'assurer que leurs coordonnées sont à jour avec l'Association et la Sun Life/Canada Vie, et avoir des discussions préliminaires avec leurs fournisseurs de soins au sujet de ces changements et de leur incidence. ■

**Jennifer Campbell** est la rédactrice en chef de Sage.



## « Je vais mourir en bénévole debout! »

Fred Blackstein a donné sa médaille de l'Ordre du Canada au comté pour encourager ses concitoyens à faire du bénévolat.

PAR CHARLES ENMAN

**V**ous pouvez qualifier Fred Blackstein de bénévole, de leader communautaire ou, tout simplement, d'être humain engagé, mais ne le traitez jamais de héros. Il refusera tout net ce qualificatif.

« J'ai seulement rallié les gens afin qu'ils s'impliquent dans leur communauté », dit ce résident de Renfrew, en Ontario.

Peut-on au moins dire qu'il a été un véritable catalyseur de bénévolat dans le comté de Renfrew? « Nous ne pensons pas de cette façon », réfute-t-il. « Comme je le dis souvent, l'égo n'a pas sa place dans une équipe. »

À son avis, les bénévoles sont importants à tous les niveaux, ajoutant : « Je l'ai souvent dit : "Les bénévoles ne sont pas rémunérés, non pas parce qu'ils n'ont aucune valeur, mais parce qu'ils n'ont pas de prix." »

Les contributions de M. Blackstein ont été reconnues en 2006, lorsqu'il a reçu l'Ordre du Canada des mains de la gouverneure générale Michaëlle Jean. Dans la mention qui accompagnait le prix, M. Blackstein a été salué pour avoir « incarné le véritable esprit du bénévolat ».

Cette médaille, joliment encadrée, est maintenant exposée à l'extérieur de la salle du conseil du comté de Renfrew. M. Blackstein en a fait don au comté en 2018 pour encourager d'autres résidents de Renfrew à donner bénévolement de leur temps et de leur énergie pour améliorer la communauté.

À la retraite depuis 36 ans, M. Blackstein a ainsi eu la chance de faire tout le travail bénévole dont il avait toujours rêvé. En fait, la semaine même où il a pris sa retraite, il a été recruté à titre de président de Centraide dans la vallée de l'Outaouais.

Auparavant, il avait occupé le poste d'ingénieur nucléaire aux Laboratoires de Chalk River, où il a surtout travaillé à la production d'isotopes pour diverses applications médicales. En 1985, il a été embauché comme doyen au Loyalist College. Après une période de deux ans à ce poste, il a commencé à se demander s'il voulait encore d'un emploi de neuf à cinq.

« J'avais déjà gagné suffisamment d'argent. De plus, je voulais faire du bénévolat, à l'exemple de mes parents. J'ai donc fermé les livres et pris ma retraite, sans toucher de salaire depuis. »

Le Loyalist College y a perdu, mais la communauté y a gagné. M. Blackstein

était un leader naturel qui dirigeait par l'exemple. Il avait le don d'aider les gens à constater les retombées du bénévolat, ainsi que la satisfaction personnelle et la joie qui en découlent.

Au début de sa carrière de bénévole, il a présidé le comité qui a organisé le Championnat international de labour. Il s'agit de la plus grande exposition agricole et rurale en plein air d'Amérique du Nord, tenue chaque année dans une communauté différente.

« Il s'agissait d'une manifestation rurale de très grande envergure. Nous étions censés y perdre une fortune, mais à la clôture de l'événement, nous avons 700 000 \$ à la banque! »

La majeure partie de cet argent a été utilisée pour mettre en place un système d'urgence 911 à Renfrew.

Au nombre des autres projets auxquels M. Blackstein et son équipe ont collaboré, mentionnons des activités de bénévolat lors de la tempête de verglas de 1998; le projet Pembroke Waterfront; la création du Miramichi Lodge, un établissement de soins de longue durée; la célébration de l'Expo 150 en 2011; et l'aménagement du campus riverain du Collège Algonquin à Renfrew.

M. Blackstein n'a que des éloges pour le bénévolat effectué par les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux. « L'Association est remplie de gens qui n'hésitent pas à faire du bénévolat. Je ressens beaucoup de fierté et d'humilité de compter parmi eux », confie-t-il.

Bien qu'il ait fêté récemment ses 80 ans, M. Blackstein entend bien continuer à consacrer beaucoup d'énergie au bénévolat.

« Il y a toujours des projets importants de bénévolat à réaliser et beaucoup de gens, en particulier à Renfrew, qui veulent mettre la main à la pâte. Je sais que je vais mourir en bénévole debout! » ■

Rédacteur de la région d'Ottawa, **Charles Enman** travaille toujours dur, bien après avoir atteint l'âge de la retraite.

# Évitez les distractions au volant

L'amende pour l'utilisation d'un appareil électronique portatif au volant varie de 234 \$ en Nouvelle-Écosse à 5 000 \$ au Nunavut. Voici des conseils pour éviter la tentation.

**L**a distraction au volant est un problème majeur au Canada. En plus d'être dangereuse, elle entraîne des amendes et des hausses de primes d'assurance. Voici des conseils pour rester en sécurité sur la route.

- **Évitez le textage au volant :** La lecture d'un texto détourne les yeux de la route pendant environ cinq secondes. À 90 kilomètres à l'heure, cela revient à conduire la longueur d'un terrain de football les yeux fermés. Éteignez votre téléphone, rangez-le dans la boîte à gants ou configurez une réponse automatique du genre « Désolé, je suis au volant » avant de quitter la maison.
- **Oubliez les collations :** Si vous échappez votre café chaud ou votre beignet sur vos genoux, vous pourriez vous retrouver dans un fossé. Pour déguster votre friandise, garez-vous.
- **Faites-vous une beauté... mais avant de quitter la maison :** Nouez votre cravate ou maquillez-vous avant de partir de la maison.
- **Faites vos ajustements :** Réglez vos rétroviseurs, votre siège, votre liste de musique et votre climatisation avant de vous déplacer.
- **Planifiez votre itinéraire :** Il est beaucoup plus sécuritaire d'utiliser le guidage vocal par GPS que de regarder l'écran pour savoir à quel endroit effectuer le prochain virage.
- **Si vous échappez un objet, ne vous en préoccupez pas :** Attendez d'être à l'arrêt avant de le récupérer, à moins qu'il gêne l'utilisation des pédales. Si c'est le cas, garez-vous avant de retrouver l'objet.
- **La famille d'abord :** Si vous devez vous occuper de vos enfants assis sur



le siège arrière, garez-vous. De même, lors d'une discussion, ne vous tournez pas vers les passagers si vous êtes au volant.

- **La sécurité de votre animal favori :** Ne laissez pas votre chien ou votre chat se déplacer librement dans votre véhicule. Gardez-le dans une cage ou attaché avec un harnais, pour qu'il ne nuise pas à la conduite.

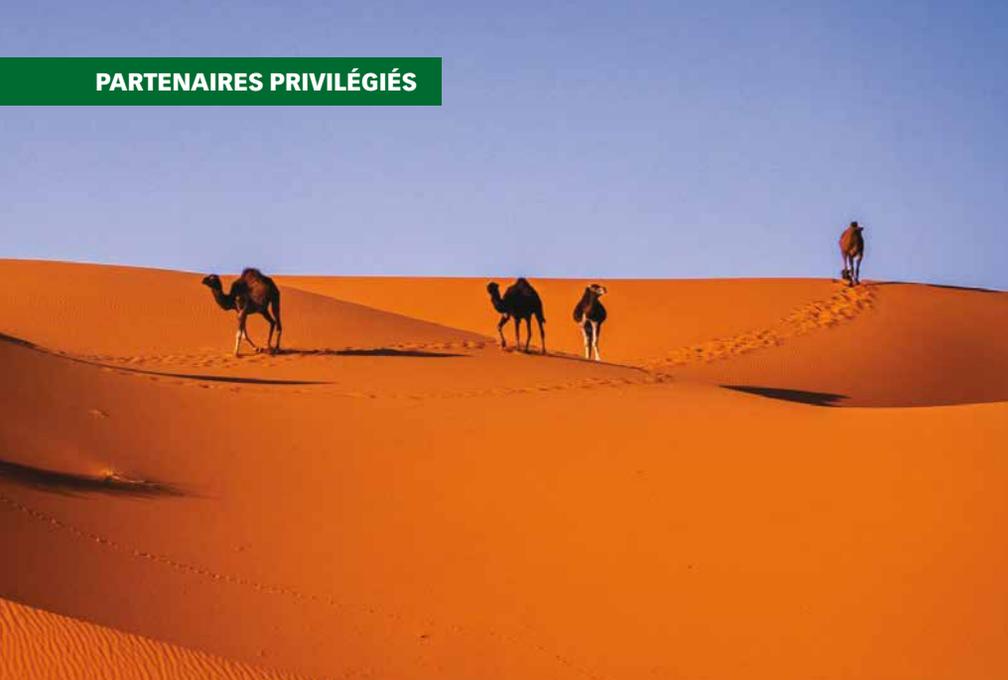
Les contraventions pour cellulaire au volant peuvent modifier votre prime d'assurance. Toutefois, les habitudes de conduite des autres automobilistes entrent aussi en jeu. Il y a tant d'accidents causés par la distraction au volant que le coût est transmis à tous les consommateurs. Pour en savoir plus sur notre rabais pour l'absence de contravention et vous familiariser avec les changements d'habitude associés à la distraction au volant, visitez notre page d'assurance automobile. Si chacun y met du sien, tout le monde en profitera. ■

*Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc., qui fait affaire sous le nom*

*de Johnson Insurance Services en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. Les polices d'assurance habitation et d'assurance automobile sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, compagnie d'assurances (« RSA ») au Québec qui traite également les demandes de règlement, et exclusivement souscrites ailleurs au Canada auprès de la société Unifund Assurance Company (« Unifund ») qui traite également les demandes de règlement. La couverture et les prestations décrites s'appliquent uniquement aux polices souscrites auprès d'Unifund ou de RSA. L'assurance automobile n'est pas offerte en Colombie-Britannique, en Saskatchewan ou au Manitoba. L'assurance habitation et automobile n'est pas offerte au Nunavut. Johnson, RSA et Unifund sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer et/ou varier selon la province ou le territoire.*

*Article fourni à titre informatif seulement. Aucun énoncé du présent article ne modifie les modalités d'une quelconque police d'assurance. Pour obtenir la description complète des garanties, lisez votre contrat d'assurance. Pour obtenir les détails des garanties et du contrat, communiquez avec votre fournisseur ou intermédiaire d'assurance.*

© 2022 Johnson Inc. Membre d'Intact Financial Corporation.



# Voyagez vers des régions inconnues

Les forfaits voyages en petit groupe de Collette font sortir les touristes des sentiers battus. **PAR LIZ DESLAURIERS**

Il y a quelques années, j'ai voyagé en Irlande. Avec le recul, je me rends compte que la visite des falaises de Moher, ainsi que des ruines des châteaux et d'une cathédrale, était un véritable conte de fées. Mon conjoint, mon fils d'un an et moi-même avons séjourné par commodité à Galway et à Killarney, en faisant de notre mieux pour découvrir l'Irlande authentique. Je n'échangerais pour rien au monde le souvenir de ce voyage, mais je savais déjà à cette époque qu'un jour, je reviendrais. Je me souviens d'avoir regardé au loin dans la baie de Galway et de m'être demandé à quoi ressemblerait une aventure dans ces îles à l'horizon. La prochaine fois, m'étais-je promis, j'irai plus loin.

Les circuits Exploration en petit groupe de Collette répondent à ce désir de sortir des sentiers battus. En fait, Collette offre précisément un circuit en petit groupe en Irlande qui explore ces îles. (J'y reviendrai plus loin.)

À titre de rédactrice chez Collette, mon travail m'oblige à me renseigner sur les itinéraires des circuits que nous offrons dans le monde entier. Or, je suis toujours impressionnée par la façon dont chacun est conçu pour répondre aux attentes des voyageurs pour une destination donnée, et plus encore. Pour satisfaire à ces exigences, le personnel de Collette conçoit plusieurs styles de circuits, notamment les Explorations classiques et en petit groupe. Nos circuits classiques ont beaucoup à offrir aux voyageurs curieux, particulièrement à ceux qui découvrent une destination pour la première fois. Et ce sont nos circuits Exploration en petit groupe qui ont fait passer mon envie de voyager à la vitesse supérieure...

Les circuits en petit groupe sont composés de 14 à 24 voyageurs (comparativement aux groupes classiques qui comptent en moyenne 32 personnes, avec un maximum de 44). C'est la petite taille de ces groupes

qui permet à notre équipe de créer des circuits qui comprennent non seulement les attractions essentielles, mais aussi des expériences uniques en leur genre. Par conséquent, si vous avez déjà effectué un circuit classique qui a fait le tour des incontournables et que vous avez maintenant envie d'une expérience qui élargira vos horizons, vous souhaitez peut-être passer au prochain niveau, dans le cadre d'un circuit Exploration en petit groupe.

Qu'est-ce qui rend les circuits Exploration en petit groupe si spéciaux? Voici cinq expériences inoubliables en petit groupe qui pourraient constituer votre prochaine grande aventure...

## 1. Longez les falaises de Moher en Irlande

jusqu'aux îles mythiques d'Aran en traversier, avec nuitée.

Vous aurez un aperçu rare de la vie locale et vous vivrez des moments inoubliables dans un endroit où peu de touristes ont mis les pieds, et encore moins passé la nuit. **Vivez l'expérience** : Beauté champêtre de l'île d'émeraude

2. **En Bosnie**, vous rencontrerez des résidents de Sarajevo dans leur maison et y passerez un moment pour partager un repas. Aux côtés de vos compagnons de voyage, vous découvrirez de nouvelles saveurs tout en écoutant les mélodies envoûtantes de la musique sevdah interprétée par un musicien local.

**Vivez l'expérience** : Un avant-goût des Balkans

## 3. Découvrez un coin de Suisse

peu fréquenté par les touristes — la région de Lavaux, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Après avoir cassé la croûte dans un restaurant familial, vous rencontrerez nos amis locaux, Jacques et Aurélia, pour une dégustation de vins dans les vignobles de Lavaux.

**Vivez l'expérience** : Suisse : Sentiers cachés et pics majestueux

Visitez les déserts du Maroc et suivez un cours de cuisine offert par une coopérative de femmes dans le cadre du circuit « Colours of Morocco ».



À gauche : Pendant ce circuit dans les Balkans, vous pourrez rencontrer des résidents dans leur maison de Sarajevo le temps d'un repas. À droite : Le circuit « Île d'émeraude » vous emmènera jusqu'aux falaises de Moher.

**4. Dégustez les saveurs de l'hospitalité marocaine** lors d'un cours de cuisine interactif au Centre Amal, une coopérative vouée à l'autonomisation des femmes défavorisées par la formation en restauration.

**Vivez l'expérience :** Couleurs du Maroc

**5. Dans un coin isolé du nord-est du Costa Rica**, vous irez en bateau dans le parc national de Tortuguero. Le jour, vous explorerez les canaux à la découverte de la faune. La nuit, vous

logerez dans un confortable chalet situé au beau milieu de la nature et des sons de la forêt tropicale.

**Vivez l'expérience :** Costa Rica : La nature à son plein

Ce sont des expériences comme celles-là qui caractérisent ce genre de circuit exclusif en petit groupe. Vous ferez de nouvelles connaissances et goûterez vraiment aux saveurs locales en prenant le temps de manger un repas que vous n'oublierez pas. Vous serez hébergé dans des lieux qui vous feront connaître une histoire, une culture ou un environnement naturel. Ce sont ces

occasions de voyage plus aventureux et plus authentique partout dans le monde qui vous émerveilleront et élargiront vos perspectives.

Êtes-vous prêt à faire l'expérience d'un circuit guidé en petit groupe? Réservez dès maintenant. Les membres de Retraités fédéraux économisent 100 \$ de plus par personne sur toute excursion. Cette offre peut être combinée à toute autre offre au détail. Pour plus de renseignements, visitez [gocollette.com/nafr-fr](http://gocollette.com/nafr-fr). ■

*Collette est un partenaire privilégié de Retraités fédéraux.*



TOSCANE ET CAMPAGNE OMBRIENNE



SAFARI AFRICAIN AU KENYA ET EN TANZANIE



DÉCOUVREZ L'AUSTRALIE ET LA NOUVELLE-ZÉLANDE

## EXPLORATIONS PAR collette

Avec le plus ancien voyageur d'Amérique du Nord, les membres de l'ANRF économisent! Explorez la Grande barrière de corail de l'Australie en catamaran, passez la nuit dans un château irlandais, cherchez les aurores boréales dans le ciel de la Finlande et bien plus encore.

Prenez connaissance des aubaines et de votre avantage de membre de l'ANRF à [collette.com/nafr-fr](http://collette.com/nafr-fr)

Pour réserver, appelez le 866-413-3762 ou contactez votre professionnel des voyages

Travel Industry Council of Ontario, règ. n° 3206405; C.-B., règ. n° 23337

En 2022, les membres ont défendu les priorités des retraités fédéraux en...

Écrivant plus de 1 600 lettres à des candidats lors d'élections provinciales



## Une année bien remplie

L'année 2022 a été fort chargée pour Retraités fédéraux et son programme de défense des intérêts. En voici les faits saillants.

PAR AMY BALDRY

Cette année, la défense des intérêts de Retraités fédéraux a continué d'être axée sur nos quatre priorités : la sécurité du revenu de retraite, une stratégie nationale pour les aînés, le bien-être des vétérans et l'assurance-médicaments. Le travail de défense des intérêts s'est poursuivi aux niveaux fédéral et provincial, et des bénévoles et des membres partout au pays se sont impliqués pour augmenter notre impact. À l'heure où nous réfléchissons à la dernière année et planifions la prochaine, voici quelques moments marquants de l'année 2022.

### Des bénévoles de la C.-B. rencontrent le caucus libéral du Pacifique

Des bénévoles de la Colombie-Britannique et des membres du personnel d'Ottawa ont collaboré à l'occasion d'une rencontre avec l'ensemble du caucus libéral fédéral du Pacifique. D'une durée d'une demi-heure, la rencontre a porté sur les priorités de Retraités fédéraux en matière de défense des intérêts, notamment une stratégie nationale pour les aînés comportant des principes et des normes exécutoires pour les soins de longue durée, la sécurité du revenu de retraite, le soutien au bien-être des vétérans et l'assurance-médicaments.

« En raison du vieillissement de la population, il est temps à présent de s'assurer que les personnes âgées, peu importe leur revenu ou leur lieu de résidence au Canada, puissent recevoir les soins à domicile et les services communautaires qui les aideront à vivre de façon autonome le plus longtemps possible dans le confort de leur propre maison », a déclaré Randy Wilson, ancien membre du conseil d'administration et défenseur de Retraités fédéraux.

### Élections en Ontario

À l'occasion des élections provinciales de 2022 en Ontario, Retraités fédéraux a invité tous les partis à veiller à ce que les aînés obtiennent des soins de santé de haute qualité, sécuritaires et lorsqu'ils en ont le plus besoin.

Les sections et les membres de la province se sont engagés pour s'assurer que tous les candidats comprenaient qu'un plan pour les personnes âgées de l'Ontario est maintenant nécessaire.

### La Section de Kitchener-Waterloo a coorganisé un forum des candidats

La Section de Kitchener-Waterloo a collaboré avec des organismes communautaires pour tenir un forum virtuel avec tous les candidats de la région.

Au cours de ce forum, les candidats ont présenté la stratégie globale de leur parti en matière de soins aux aînés et de soins de longue durée, et ont répondu aux questions soumises au préalable.

Parmi les sujets abordés, mentionnons les foyers de soins de longue durée et les soins à domicile, le recrutement et le maintien en poste des travailleurs du secteur des soins, ainsi que les normes et règlements applicables aux établissements de soins pour les aînés.

### La Section de la Huronie a coorganisé deux forums publics avec des candidats

La Section de la Huronie s'est alliée à la CARP pour organiser deux forums publics avec des candidats.

Les discussions ont porté sur le financement de meilleurs soins à domicile, la transformation des soins de longue durée et la réduction des temps d'attente dans les services d'urgence des hôpitaux.

Au cours de la première partie des événements, un animateur a posé des questions à tous les candidats. Dans la deuxième partie de chaque session, l'animateur a posé des questions personnelles à chaque candidat, sous forme de conversation « au coin du feu », afin de mieux les connaître.

Cet événement a aussi été filmé par CTV et la chaîne de câblodiffusion Rogers.

### La Section d'Algoma a accueilli une candidate locale à son AGA

La Section d'Algoma a invité les candidats aux élections ontariennes de la circonscription locale à assister à son

**Envoyant des lettres  
aux 338 députés  
du pays, leur  
demandant d'agir  
dans le dossier des  
soins à long terme**



**Soumettant près de 300  
lettres aux rédacteurs en  
chef de publications  
d'actualités locales**



assemblée générale annuelle (AGA).

Ainsi, les membres de la section avaient la possibilité de rencontrer leurs candidats locaux et de discuter avec eux des priorités de Retraités fédéraux.

### **Contacter les candidats**

En plus de ces événements, les sections de l'Ontario et leurs membres ont communiqué avec les candidats dans toute la province, en recourant à différentes tactiques.

En partenariat avec le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa, la Section d'Ottawa a invité les candidats des huit circonscriptions provinciales d'Ottawa à présenter une vidéo de cinq minutes décrivant leur position et ce que leur parti fera pour les aînés. On avait demandé aux candidats de parler précisément des soins de santé pour les aînés, des soins de longue durée et des soins à domicile, du bien-être pendant le vieillissement et de la sécurité du revenu. Des candidats de tous les partis invités ont présenté des vidéos présentant au moins un candidat de chaque circonscription. La section a fourni aux membres les coordonnées des candidats qui n'ont pas fourni de vidéo.

La Section de Hamilton a envoyé des lettres aux candidats de ses 10 circonscriptions, en utilisant le modèle de la trousse sur les élections ontariennes de Retraités fédéraux.

En plus du soutien de nos sections pour notre campagne sur les élections ontariennes, les membres de l'Ontario ont envoyé plus de 1 000 lettres à des candidats et près de 200 lettres à leurs journaux locaux!

### **Élections au Québec**

Dans le cadre de l'élection provinciale de 2022 au Québec, Retraités fédéraux a demandé au prochain gouvernement de s'engager à investir de façon importante dans les soins et les services aux aînés, la mise en œuvre d'une stratégie pour les aînés, ainsi que la restauration et la modernisation du système de santé.

Des membres de toute la province ont participé afin de s'assurer que les priorités de Retraités fédéraux étaient entendues par tous les candidats, que ce soit en se joignant à un webinaire-forum en direct pour poser des questions difficiles aux candidats ou en écrivant plus de 350 lettres aux candidats et près de 100 lettres au courrier des lecteurs.

### **Amélioration des soins de longue durée et à domicile**

L'amélioration de la santé et du bien-être des Canadiens est un élément fondamental de la mission de Retraités fédéraux. De plus, de solides systèmes de soins de longue durée et à domicile sont au cœur de nos démarches de défense des intérêts qui revendiquent la mise en œuvre d'une stratégie nationale pour les aînés.

Retraités fédéraux revendique fermement que tous les ordres de gouvernements collaborent à une réforme des soins aux aînés et procèdent à la mise en œuvre de normes nationales exécutoires pour les soins de longue durée et les soins à domicile, dans le cadre d'une stratégie nationale exhaustive visant toutes les personnes âgées du Canada.

Cela signifie s'assurer que tous les députés du Canada entendent ce message. Les membres de Retraités fédéraux ont envoyé près de 18 000 lettres à leurs députés locaux demandant la transformation des soins aux adultes âgés, exhortant les gouvernements à s'attaquer une fois pour toutes aux problèmes des soins de longue durée et à domicile. Ces lettres exigent aussi la mise en place de normes nationales pour les soins de longue durée et à domicile, pour assurer des soins équitables et de qualité à tous les Canadiens.

### **Vous avez une histoire à raconter?**

Avez-vous une histoire de réussite sur les efforts de défense des intérêts de Retraités fédéraux à raconter? Envoyez votre histoire à [defensedesinterets@retraitesfederaux.ca](mailto:defensedesinterets@retraitesfederaux.ca). Elle pourrait être présentée dans un prochain article de la rubrique « Pleins feux sur la défense des intérêts » de notre site Web national, voire dans un prochain numéro de Sage!

### **Vous voulez vous impliquer?**

Vous souhaitez jouer un rôle dans la défense des intérêts de Retraités fédéraux? Joignez-vous à l'équipe de Rayonnement 338 dès aujourd'hui, en consultant notre site [www.federalretirees.ca/fr/campagnes/rayonnement-338](http://www.federalretirees.ca/fr/campagnes/rayonnement-338) inscription ou en communiquant avec notre équipe de défense des intérêts, à [defensedesinterets@retraitesfederaux.ca](mailto:defensedesinterets@retraitesfederaux.ca)! ■

**Amy Baldry** est la coordonnatrice de la défense des intérêts à Retraités fédéraux.

# Les médicaments génériques : une bonne option

Les médicaments génériques approuvés par Santé Canada sont une solution de rechange efficace aux médicaments de marque. Et nous discutons d'exemptions pour les personnes intolérantes.

## PAR VOTRE ÉQUIPE DE LA DÉFENSE DES INTÉRÊTS

**A**près tout près de 15 ans de *statu quo* et plusieurs années de négociations, le Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) a finalement été renouvelé lorsque le Conseil du Trésor du Canada a approuvé les recommandations présentées par le Comité des partenaires du RSSFP, un organisme de concertation qui élabore des recommandations conjointes pour s'assurer de l'efficacité et de la durabilité du régime. Le Comité comprend un représentant des pensionnés qui a travaillé en étroite collaboration avec l'Association et son personnel, pour veiller à ce que les besoins des participants retraités soient pris en compte dans le nouveau RSSFP. En 2017, l'Association avait mené un sondage auprès d'environ 19 000 membres concernant le RSSFP et avait reçu près de 9 000 réponses. Les priorités absolues des membres étaient les soins de la vue, l'élimination des restrictions pour la physiothérapie et la massothérapie, une meilleure couverture paramédicale et sur les prothèses auditives, des améliorations à la garantie-hospitalisation et aux garanties-voyages d'urgence.

À compter du 1<sup>er</sup> juillet 2023, les participants au régime jouiront de nombreuses nouvelles améliorations de la couverture, notamment en matière de soins de la vue, de santé mentale et de couverture paramédicale. Il sera également plus facile pour les participants d'obtenir leurs

prestations, car de nombreux services ne nécessiteront plus d'ordonnance. Il y aura de nouvelles caractéristiques, dont un programme d'autorisation préalable, la substitution obligatoire des médicaments génériques, le plafonnement des honoraires des pharmaciens et la fréquence de leur remboursement. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez visiter <http://bit.ly/3hsCGMP>.

## Substitution obligatoire des médicaments génériques

Les nombreuses améliorations apportées aux prestations sont de bonnes nouvelles, mais les membres ont des questions, par exemple sur le passage obligatoire aux médicaments génériques.

En termes simples, les régimes règlent toute demande de remboursement jusqu'à concurrence du prix du médicament générique, au lieu du prix du médicament de marque. Généralement, les médicaments génériques se vendent à une fraction du prix de ceux de marque. Les copaiements de médicaments continueront de s'appliquer, le régime couvrant 80 % des coûts.

Les régimes s'attaquent aux coûts des médicaments, qui ont explosé au cours de la dernière décennie, pour diverses raisons. D'une part, la plupart des nouveaux médicaments approuvés sont des « médicaments de spécialité » ou médicaments biologiques très coûteux. Les régimes déterminent également

comment leurs politiques pourraient encourager de meilleures décisions en matière de dépenses, notamment les médicaments génériques moins coûteux, ou des visites trimestrielles et non mensuelles à la pharmacie pour certains médicaments. Après tout, l'escalade du coût des médicaments se traduit également par une hausse des taux de cotisation pour les pensionnés.

Il faut aussi réfuter le mythe voulant que les médicaments génériques soient moins efficaces que ceux de marque. Les médicaments génériques approuvés par Santé Canada sont équivalents aux médicaments de marque. Le dosage de l'ingrédient actif, la sécurité, l'efficacité, la force, la stabilité, la qualité et la posologie doivent être semblables.

Cela dit des participants au régime peuvent être intolérants aux ingrédients non actifs présents dans les médicaments génériques comme les colorants, ou le médicament pourrait ne pas avoir l'impact désiré. Nous nous sommes battus pour un processus d'exception fondé sur la nécessité médicale et l'avons obtenu.

Tous les participants au Régime auront 180 jours pour faire cette transition. Pour maintenir la couverture d'un médicament de marque, les participants au Régime devront demander à leur médecin prescripteur de remplir et de soumettre un formulaire à la compagnie d'assurance. Les participants recevront plus de renseignements à ce sujet au cours des prochains mois.

## Qu'en est-il du RSDP?

Maintenant, Retraités fédéraux se penche sur le Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP), qui n'a pas connu d'améliorations importantes depuis sa création il y a plus de 20 ans. Restez à l'affût d'un sondage sur le RSDP. Vos commentaires permettront de tenir compte de vos préoccupations. ■

Envoyez vos questions sur le RSSFP à [rssfp@retraitesfederaux.ca](mailto:rssfp@retraitesfederaux.ca).

# La vogue de la cryptomonnaie a coûté 150 millions de dollars aux régimes de pension du Québec

Un an après avoir investi dans un prêteur de cryptomonnaie, le Régime de rentes du Québec a perdu tout son investissement.

PAR PATRICK IMBEAU

**E**n octobre 2021, la Caisse de dépôt et placement du Québec (CDPQ), l'organisme chargé d'investir les fonds du Régime de rentes du Québec (RRQ) et d'autres régimes du secteur public au Québec, a injecté près de 150 millions de dollars américains dans Celsius Network, qu'elle qualifiait alors de « principal prêteur de cryptomonnaies au monde [possédant] une équipe de direction solide qui place la transparence et la protection de la clientèle au cœur de ses activités ».

Moins d'un an plus tard, la CDPQ a dû radier la totalité de l'investissement.

Pour ceux qui ne seraient pas familiers avec le sujet, la cryptomonnaie fonctionne comme une monnaie décentralisée (ce qui signifie qu'aucune autorité centrale, comme un gouvernement, ne la contrôle). Toutes les informations, comme les échanges de devises par les utilisateurs, sont conservées dans un registre numérique appelé chaîne de blocs, dupliqué et distribué sur des ordinateurs partout dans le monde. Il existe plusieurs types de cryptomonnaies, les plus importantes étant Bitcoin et Ethereum.

Fondée en 2017, Celsius prévoyait devenir la première société de prêt et d'emprunt pour les cryptomonnaies. Les déposants bénéficiaient de taux d'intérêt

élevés, de beaucoup supérieurs à ce que n'importe quelle banque pouvait offrir. Les utilisateurs profitaient d'un taux d'intérêt de 18 % s'ils acceptaient d'être payés en CEL, la propre cryptomonnaie de Celsius. L'entreprise prétendait pouvoir payer des taux aussi élevés parce qu'elle refillait la majeure partie de ses profits à ses clients.

Le stratagème a été décrit plus tard comme la définition même d'une combine à la Ponzi, soit une forme de fraude qui génère des rendements pour les investisseurs existants avec l'argent des nouveaux clients. Dissimulée par une campagne de marketing des plus rondement menée et de l'engouement pour la cryptomonnaie, l'escroquerie est passée inaperçue.

Les actifs de Celsius ont atteint plus de 25 milliards de dollars en octobre 2021. Toutefois, la tempête se profilait déjà à l'horizon pour Celsius et ses bailleurs de fonds.

En 2022, le marché de la cryptomonnaie s'est effondré. Celsius a commencé à attirer l'attention des organismes de réglementation des valeurs mobilières. De plus, ses dirigeants se sont retrouvés dans l'eau chaude en raison de leur association avec des individus accusés de blanchiment d'argent et de fraude.

En dépit des premiers démentis, il s'est révélé que Celsius avait effectué des investissements à haut risque avec l'argent de ses utilisateurs par l'intermédiaire d'une équipe internationale de courtage. Un ancien partenaire d'affaires a déposé une poursuite à New York, alléguant que Celsius n'avait pas effectué la comptabilité de base, ce qui avait mis en danger les fonds des clients. En fait, les investissements n'avaient pas bien tourné et l'entreprise payait plus d'intérêts qu'elle ne pouvait en générer. Celsius était insolvable.

En mai 2022, tous les retraits des utilisateurs ont été suspendus. En juillet, Celsius a fait faillite. Son passif total se chiffrait à 5,5 milliards de dollars.

En septembre, les autorités financières du Vermont ont affirmé que Celsius avait déjà éprouvé des difficultés en 2020 et 2021. La société avait utilisé de nouveaux dépôts pour payer les rendements des clients existants. Rien n'indique que la CDPQ était au courant de ces problèmes à l'époque, mais des questions ont fait surface sur son manque de diligence raisonnable.

Pour sa part, la CDPQ a déclaré qu'elle étudie ses options juridiques et un conseiller principal a confié au *Financial Post* que « certains de nos investissements, comme celui de Celsius, n'ont pas le rendement prévu ».

Certains qualifient cette déclaration d'euphémisme. Pendant ce temps, Retraités fédéraux surveille activement le paysage canadien des pensions. À notre connaissance, le RPC et l'OIRPSP n'ont pas investi dans la cryptomonnaie et ne prévoient pas de le faire. La CDPQ investit les fonds de 46 régimes de retraite, dont le RRQ. Avec plus de 390 milliards de dollars d'actifs nets, la CDPQ est l'un des fonds les plus importants au Canada. La récente radiation pourrait toucher les pensions de plus de deux millions de Québécois. ■

**Patrick Imbeau** est agent des politiques et de la défense des intérêts de Retraités fédéraux.

Si la période des Fêtes est difficile et si vous vous sentez abattu malgré les festivités...

**Nous vous voyons.**

**Nous vous entendons.**

---

Vous trouverez des ressources pour les vétérans et les membres de leur famille à [atlasveterans.ca/fetes-2022](https://atlasveterans.ca/fetes-2022)



**A** INSTITUT ATLAS POUR LES  
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

[atlasveterans.ca](https://atlasveterans.ca)



# Soutenir les vétérans et leur famille

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille est maintenant opérationnel. Il fait de la recherche sur divers enjeux et soutient les membres de cette communauté. **PAR V. JOY PAVELICH**

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille tire son origine d'une lettre de mandat du ministre fédéral des Anciens Combattants publiée en 2015. À l'époque, on savait peu à l'époque comment fonctionnerait exactement ce nouveau centre d'excellence créé pour appuyer les vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) et de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), et leur famille. Il était clair, cependant, que l'Institut représentait une toute nouvelle orientation et un nouvel engagement qui se sont concrétisés lorsqu'il a commencé à obtenir du financement en 2017.

L'Institut Atlas est officiellement entré en activité en 2019. Depuis, il a eu un impact exponentiel sur la communauté.

Selon le président et chef de la direction, Fardous Hosseiny, les deux premières années ont clairement été consacrées à l'édification des fondations de cette nouvelle organisation, qui vise à soutenir la santé mentale et le bien-être de cette communauté. « Nous savions, d'un point de vue fonctionnel, que l'Institut devait être construit avec l'apport des vétérans et de leur famille. Dès le début, nous avons élaboré une approche collaborative dotée de quatre groupes de référence pour les vétérans, les familles, les fournisseurs de services et les chercheurs. En utilisant un modèle d'élaboration conjointe et de cocréation, nous avons pu cerner non seulement les problèmes, mais aussi des solutions qui, nous l'espérons, faciliteront l'accès au soutien et informeront mieux les fournisseurs de services sur les besoins uniques de cette communauté. En fin de compte, c'est la communauté qui nous

informe et oriente nos activités. »

M. Hosseiny ajoute que l'une des premières tâches de l'Institut a été d'élaborer un plan stratégique quinquennal en consultation étroite avec la GRC, les vétérans militaires et les membres de leur famille, ainsi qu'avec les fournisseurs de services et les chercheurs travaillant avec cette communauté.

« Le message dominant qui ressortait de cette consultation était que les vétérans et leur famille avaient besoin de savoir que nous les soutenions, en facilitant leur accès à des ressources sûres, exhaustives et culturellement judicieuses, et en leur fournissant un appui adéquat afin d'améliorer leur santé et leur bien-être, ainsi que ceux de leurs proches. »

Depuis sa création, l'Institut Atlas a réalisé des progrès significatifs. Jusqu'à présent, la recherche spécifiquement canadienne a été limitée. Toutefois, l'Institut a déjà entrepris 28 projets de recherche et s'est engagé dans plus de 14 partenariats de recherche à l'échelle nationale et internationale. Il a aussi publié 20 manuscrits et quatre autres ont été soumis pour publication. Il noue également des liens étroits avec 24 partenaires officiels établis à ce jour et des centaines d'intervenants engagés à titre de conseillers en matière de projets, ainsi que dans le cadre de groupes de référence, de communautés de pratique et d'autres occasions de consultation.

Sans être un fournisseur de services, par son engagement envers l'excellence, l'Institut Atlas crée des ressources en ligne faciles d'accès pour les vétérans et leur famille. Elles portent sur des sujets comme le stress post-traumatique, les préjudices moraux, le soutien par les



pairs, les traumatismes sexuels liés au service militaire, la violence conjugale et le suicide chez les vétérans. De plus, il offre une formation sans frais aux fournisseurs de soins de santé qui travaillent avec la communauté, afin de renforcer leurs capacités.

L'Institut Atlas effectue aussi une recherche et une analyse des lacunes en matière de connaissances. Il a ainsi déterminé que des questions importantes, comme les expériences et les besoins des vétérans, accusaient des lacunes importantes en matière de recherche et de mobilisation des connaissances. En réponse à ce problème, l'Institut Atlas a récemment mené à terme une série de discussions avec les vétérans, afin de contribuer à l'élaboration d'un projet de recherche sur la santé mentale de cette population particulière.

À mesure que le travail de l'Institut Atlas s'intensifie, M. Hosseiny souligne que ces activités apportent une valeur ajoutée à la communauté, aidant les Canadiens à mieux comprendre la contribution des vétérans à notre société et l'impact de cet engagement sur ces personnes et leur famille. « Tout cela nous ramène à ce concept de soutien aux vétérans et à leur famille. Pour ce faire, nous continuerons à développer notre réseau d'intervenants, notre recherche, nos ressources et notre présence publique, afin de leur donner le soutien qu'ils méritent. » ■

**V. Joy Pavelich** est vice-présidente directrice de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille.

# Nous avons entamé notre recherche annuelle de personnes dynamiques ayant la motivation, les connaissances et la volonté de devenir des leaders bénévoles.

Utilisez votre expérience pour faire une différence dans la vie des 170 000 membres de l'Association partout au pays!

Pour une personne qui a la passion de diriger une organisation, un poste au sein du conseil d'administration national de l'Association constitue une possibilité extraordinaire. Le conseil d'administration national est le fer de lance des démarches de défense des intérêts de l'organisation, notamment la sécurité de la retraite, une stratégie nationale pour les aîné-e-s; les enjeux liés aux vétérans et l'assurance-médicaments. Les membres du conseil représentent activement l'organisation et participent pleinement à la réalisation de sa mission.

L'Association s'engage à mettre sur pied un conseil d'administration diversifié sur le plan culturel et encourage vivement les femmes, les minorités visibles, les anciens fonctionnaires de tous les niveaux, les Autochtones et les personnes handicapées à présenter leur candidature. Les conjoint-e-s des membres peuvent également présenter une candidature.

## Compétences nécessaires au poste

- Fortes aptitudes au travail en équipe
- Habilité d'apprendre et de s'adapter
- Concepts de planification stratégique
- Principes de gestion financière

## Vos tâches

Les membres du conseil doivent mettre en pratique une saine gouvernance et connaître les politiques et les enjeux actuels de l'Association en matière de défense des intérêts. Vos fonctions :

- Assister en personne à cinq réunions du conseil par an, ainsi qu'aux téléconférences et aux réunions Web supplémentaires qui s'avèrent nécessaires
- Vous préparer aux réunions pour participer aux discussions de manière positive
- Siéger à un ou plusieurs comités du conseil et participer activement à ses ou à leurs travaux
- Superviser les finances de l'Association et aider le conseil à s'acquitter de ses responsabilités fiduciaires
- Représenter l'Association au besoin et appuyer ses positions en matière de défense des intérêts et de politiques

## Présentation d'une candidature

En 2023, il faudra élire cinq administrateurs-trices pour un mandat de trois ans dans cinq districts : Colombie-Britannique et Yukon; Prairies et Territoires du Nord-Ouest; Ottawa et Nunavut; Québec; et Atlantique. L'appel de mise en candidature est ouvert.

Si vous souhaitez vous joindre au conseil d'administration de l'Association nationale des retraités fédéraux pour défendre la sécurité de la retraite de nos membres et de tous les Canadien-ne-s, ou avoir plus de renseignements, communiquez avec le Comité des candidatures par courriel, à [elections@retraitesfederaux.ca](mailto:elections@retraitesfederaux.ca).

Le processus de mise en candidature prend fin le 22 mars 2023.



Association nationale  
des retraités fédéraux

National Association  
of Federal Retirees

**Si la sécurité de la retraite, les droits des vétérans et les politiques en matière de soins de santé pour les aîné-e-s canadiens vous passionnent, contactez-nous.**

Pour en savoir plus, communiquez avec [elections@federalretirees.ca](mailto:elections@federalretirees.ca) pour contacter le Comité des candidatures.



Soyez à la table de décision

# Le gardien de prison au grand cœur

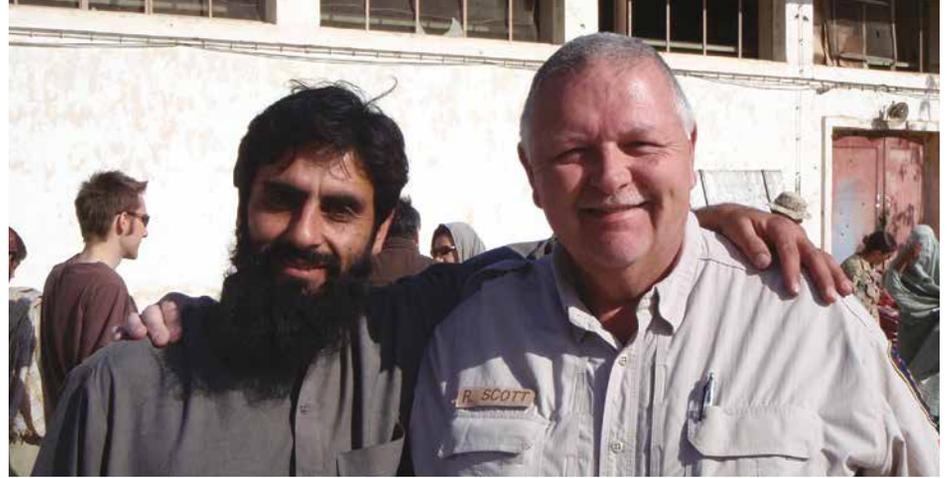
Après avoir travaillé en milieu carcéral au Canada et en Afghanistan, Randie Scott est maintenant bénévole dans un groupe de réhabilitation de prisonniers et un groupe de vétérans. **PAR MICK GZOWSKI**

**R**andie Scott se fera un plaisir de vous dire qu'il a rencontré sa femme en prison. Il a passé 35 ans au Service correctionnel du Canada (SCC) et a rencontré Diana, adjointe administrative, au travail.

Il a aussi côtoyé de dangereux tueurs en série. « J'ai travaillé avec beaucoup de gens ignobles », avoue M. Scott.

Il vous confiera également qu'il faisait partie d'une équipe qui a transformé l'Établissement William Head de l'île de Vancouver pour mieux accueillir les détenus autochtones en y intégrant des programmes, la culture et des pratiques autochtones. Il aura toutefois surtout à cœur de vous parler de l'Afghanistan et de son travail comme retraité vivant à Abbotsford, en Colombie-Britannique.

M. Scott a servi en Afghanistan entre 2002 et 2011. Il a été affecté à Kandahar, le lieu de naissance des talibans et une zone particulièrement instable. Pendant un an, il a été directeur adjoint de la prison de Sarposa, la plus grande à l'extérieur de Kaboul. L'établissement abritait près de 1 000 prisonniers, dont des hommes, des détenus, des femmes (et souvent leurs enfants) et des garçons âgés de 12 à 18 ans. La prison accueillait



des criminels de droit commun et des combattants talibans faits prisonniers.

L'objectif du SCC était de moderniser les lieux et d'inciter la population locale à respecter les droits de la personne en zone de guerre. Les membres du personnel non armé du SCC vivaient au Camp Nathan Smith voisin, entourés de soldats qui les gardaient. Dans la soirée de 13 juin 2008, la tente de M. Scott a été frappée par une onde de choc. Un camion-citerne conduit par des kamikazes avait explosé, fracassant la porte d'entrée du camp et une tour, et laissant un cratère de cinq mètres dans le sol. L'explosion a soufflé les fenêtres dans un rayon de 500 mètres. Sept collègues afghans sont morts et 900 prisonniers ont profité de l'attaque pour s'échapper de la prison.

« Bon nombre de [ces] détenus ont été jugés, reconnus coupables et condamnés », affirme M. Scott. « Ils ne voulaient pas partir. Ils souhaitaient purger leurs peines jusqu'au bout et quitter la prison de manière légitime. »

L'événement a joué un rôle déterminant pour M. Scott, qui a découvert que le fils du directeur adjoint était décédé lors de l'attaque. M. Scott a promis au père éploré que les Canadiens resteraient, reconstruiraient la prison et redoubleraient d'ardeur en matière de formation. En entendant cette promesse, le directeur a pleuré sur son épaule.

Depuis 2009, de nombreux employés afghans ont immigré au Canada.

M. Scott s'est lié d'amitié avec certains traducteurs, qui ont aidé le personnel du SCC à communiquer avec leurs homologues afghans et sauvé des vies

en analysant des signaux de téléphonie cellulaire afin de détecter tout danger lors des missions. À son retour au Canada, M. Scott est resté en contact avec eux et a fait partie de la Marche canadienne des vétérans, un groupe qui vise à sensibiliser le public sur le sort des anciens employés canadiens lors de missions à l'étranger.

Un ami afghan et sa famille, qui visitent régulièrement les Scott, leur ont demandé d'être parrain et marraine de leurs enfants. Les Scott ont accepté, agrandissant ainsi leur propre famille reconstituée de sept fils.

M. Scott a fait du bénévolat pour Retraités fédéraux à titre d'administrateur, d'agent de prestations de santé, de vice-président et, finalement, de président de section. Il est maintenant administrateur de section et conseiller en technologie.

Il est aussi secrétaire bénévole du conseil d'administration de la Long-Term Inmates Now in the Community (LINC) Society, dont la ferme Emma's Acres, à Mission, en Colombie-Britannique, distribue des produits aux nécessiteux et vend le reste pour recueillir des fonds pour les victimes d'actes criminels. Son personnel bénévole comprend d'anciens détenus et des victimes d'actes criminels.

Bientôt, M. Scott travaillera avec un organisme à but non lucratif de l'île de Vancouver pour y reproduire le succès d'Emma's Acres.

« C'est ce qui me semblait la meilleure chose à faire, » explique-t-il. ■

**Mick Gzowski** est un écrivain établi à Aylmer, au Québec.

# Dernières nouvelles



## Leaders recherchés pour le conseil d'administration

L'Association nationale des retraités fédéraux est dirigée par un conseil d'administration dynamique formé de 14 fonctionnaires fédéraux retraités de tous les ordres de gouvernement, de la GRC et des Forces armées canadiennes. Provenant de partout au pays, chacun est rattaché à une section régionale. Le conseil d'administration se consacre à la mission de l'Association : améliorer considérablement la qualité et la sécurité de la retraite de nos membres et de tous les Canadiens. Le calibre des membres de notre conseil d'administration est essentiel au maintien de notre crédibilité et de notre voix. Pour une personne qui a la passion de diriger une organisation de grande envergure dotée de 79 sections d'un océan à l'autre, un poste au sein du conseil d'administration de l'Association constitue une occasion extraordinaire. En plus de leurs responsabilités habituelles, les membres du conseil d'administration sont des ambassadeurs et des défenseurs actifs de l'organisation

dans leurs régions. Cinq postes d'un mandat de trois ans seront à pourvoir au conseil d'administration en 2023. Nous recherchons des candidatures pour les postes d'administrateurs des districts de la Colombie-Britannique et du Yukon; des Prairies et des Territoires du Nord-Ouest; d'Ottawa et du Nunavut; du Québec et de l'Atlantique.

L'Association s'engage à mettre sur pied un conseil d'administration diversifié sur le plan culturel et encourage vivement les femmes, les minorités visibles, les anciens fonctionnaires de tous les niveaux, les Autochtones et les personnes handicapées à présenter leur candidature. Nous acceptons les candidatures des conjoints des membres.

Si vous souhaitez faire partie du conseil et prêter votre concours pour défendre la sécurité de la retraite de nos membres et de tous les Canadiens, ou obtenir plus de renseignements, communiquez avec le Comité des candidatures, par courriel à [elections@retraitesfederaux.ca](mailto:elections@retraitesfederaux.ca) ou visitez [www.retraitesfederaux.ca/fr/](http://www.retraitesfederaux.ca/fr/)

benevoles/jointez-vous-a-notre-conseil-administration. Le processus de mise en candidature prend fin le 22 mars 2023.

## Frais de cotisations pour 2023

Voici les frais de cotisation des membres de l'Association pour 2023 :

	Année	Mois
Individuelle	52,56 \$	4,38 \$
Double	68,28 \$	5,69 \$

Cela représente une augmentation de 2,4 %, selon le taux d'indexation entré en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2022. Ces nouveaux frais s'appliquent aux membres qui adhéreront entre le 1<sup>er</sup> janvier 2023 et le 31 décembre 2023. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'équipe des services aux membres, à [service@retraitesfederaux.ca](mailto:service@retraitesfederaux.ca), ou au 1-855-304-4700.

## Taux d'indexation des pensions pour 2023

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023, l'augmentation de l'indexation des pensions de la fonction publique, des Forces armées canadiennes, de la GRC et des juges de nomination fédérale, sera de 6,3 %. Retraités fédéraux a joué un rôle déterminant dans l'établissement de l'indexation des pensions en 1970. Pour plus de renseignements sur le calcul de cette indexation, consultez la section « Nouvelles et opinions », à [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca).

## Ombudsman des contribuables

Saviez-vous que les contribuables canadiens ont un ombudsman pour représenter leurs droits? Indépendant de l'Agence du revenu du Canada (ARC), l'ombudsman des contribuables examine

non seulement les plaintes liées à la qualité du service offert par l'ARC, mais s'assure également que l'ARC respecte huit des 16 droits énoncés dans la Charte des droits du contribuable du Canada. De plus, cet ombudsman peut favoriser des changements en envoyant des recommandations directement à l'ARC, au ministre du Revenu national, ou au ministre et au président du Conseil de direction.

Nommé ombudsman en octobre 2020, M<sup>e</sup> François Boileau apporte plus de 30 ans d'expertise en surveillance, enquête et gouvernance. Auparavant, il a été pendant 12 ans commissaire aux services en français à titre d'officier indépendant de l'Assemblée législative de l'Ontario.

Pour de plus amples renseignements ou pour déposer une plainte, visitez le site [www.canada.ca/fr/ombudsman-contribuables.html](http://www.canada.ca/fr/ombudsman-contribuables.html) ou composez le numéro sans frais 1-866-586-3839.

## Collette améliore son service aux membres francophones

Partenaire privilégié de l'Association, Collette Travel est heureuse d'annoncer qu'elle a conclu une entente avec l'agence de voyages québécoise

Tours Chanteclerc inc., pour offrir des services à nos membres francophones. Pour obtenir plus de détails dès qu'ils seront disponibles, restez à l'affût!

## Une membre gagne des articles d'épicerie pendant un an



Félicitations à Chantale Brassard, gagnante du concours « Gagnez des produits d'épicerie pendant un an » de Johnson Assurance.

M<sup>me</sup> Brassard, une membre de la Section de Québec depuis 2015, s'est qualifiée pour le concours après avoir demandé une soumission d'assurance sans obligation qui lui donnait une chance de gagner le prix. Elle a reçu un prix en argent comptant de 15 000 \$ en octobre, juste à temps pour la période des Fêtes.

## Faites du bénévolat à l'échelle internationale avec l'EUMC

Cherchez-vous une occasion de vous servir de votre expertise de manière valable et percutante? En faisant du bénévolat international pour l'EUMC, votre expérience professionnelle peut améliorer considérablement la situation des jeunes dans le monde. L'EUMC est un organisme canadien sans but lucratif qui reçoit des fonds du gouvernement fédéral pour favoriser des solutions axées sur les jeunes afin d'améliorer leur éducation, leurs possibilités économiques et leur autonomisation dans les pays en développement.

L'EUMC recherche des bénévoles avec des compétences en développement des entreprises et en gestion des affaires, en entrepreneuriat, en programmes pour les jeunes, en égalité des genres et en inclusion sociale, en évaluation de programmes, en communications, en technologies de l'information, en ressources humaines, en mobilisation des ressources, en environnement et en changements climatiques, entre autres.

Le bénévolat à l'échelle internationale peut vous aider à mieux comprendre ce qui se passe à l'extérieur des frontières du Canada, tout en améliorant la vie des gens. Pour info : [wusc.ca/fr/](http://wusc.ca/fr/).

## Mise à jour concernant le papier utilisé pour le magazine Sage



La pénurie mondiale de papier continue d'avoir des répercussions sur la production du magazine Sage, et les



[retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca)  
[federalretirees.ca](http://federalretirees.ca)

## L'Association fête ses 60 ans

En 2023, nous célébrerons notre 60<sup>e</sup> anniversaire. Au fil des ans, nous sommes devenus l'une des organisations d'aînés les plus influentes du Canada et nous avons hâte de souligner notre évolution. Nous allons rendre hommage à notre héritage, célébrer notre avenir avec une nouvelle publication numérique qui complétera Sage et offrira du contenu supplémentaire. De plus, nous proposerons à nos membres un concours de voyage spectaculaire et des fêtes locales, grâce à des événements et des initiatives spéciaux des sections. Vous aurez plus de précisions dans l'édition de l'an prochain de Sage.

difficultés devraient persister jusqu’à la fin de 2023. Cependant, la pénurie est moins grave qu’il y a un an et les prix du papier et de l’encre, après des hausses sans précédent, commencent à se stabiliser. L’incertitude liée à la pandémie de COVID-19 et ses effets sur les personnes qui font de leur mieux pour imprimer et livrer Sage, continueront d’avoir un impact sur la distribution. Cela dit, nous ferons tout en notre pouvoir pour atténuer ces difficultés.

## Réclamations pour les dommages causés par Phénix

Rappel aux anciens employés du gouvernement fédéral : présentez dès aujourd’hui votre demande de dédommagement général liée aux ratés de Phénix et à la mise en œuvre tardive des conventions collectives de 2014. Le processus de demande est simple et rapide. Pour de plus amples renseignements, visitez [ow.ly/30CM50K4oAa](http://ow.ly/30CM50K4oAa).



Champ d’honneur national du Fonds du Souvenir, à Pointe-Claire, au Québec.

## Fonds du Souvenir

Le Fonds du Souvenir est un organisme national sans but lucratif qui s’engage à ce qu’aucun vétéran canadien ne soit privé de funérailles, d’inhumation et de pierres tombales militaires dignes de ce nom. À ce jour, plus de 160 000 vétérans de partout au Canada ont reçu de l’aide

de l’organisme, dont plus de 22 000 qui ont trouvé une dernière demeure au Champ d’honneur national, un cimetière militaire national dont il est propriétaire et qu’il gère à Pointe-Claire, au Québec. Pour en savoir plus sur le Fonds du Souvenir ou faire un don, visitez [www.lastpostfund.ca/fr/accueil](http://www.lastpostfund.ca/fr/accueil) ou composez le 1-800-465-7113. ■

### Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Alliances

En tant que membre de l’Association nationale des retraités fédéraux, vous pouvez maintenant faire un peu plus facilement des plans plus économiques relatifs aux funérailles et au cimetière lorsque vous choisissez Arbor Memorial, la plus importante famille canadienne de fournisseurs d’arrangements.

Économisez 10 % sur les plans relatifs aux funérailles et au cimetière faits d’avance\*

Économies de

10%

Économisez 5 % sur les plans relatifs aux funérailles et au cimetière faits au moment du décès.

Économies de

5%

**PLUS! Registre familial de planification<sup>MC</sup> de la succession GRATUIT**

**Pour planifier d’avance vos arrangements relatifs aux funérailles et au cimetière, composez le 1-877-301-8066 ou rendez-vous à [ArborAlliances.ca](http://ArborAlliances.ca) dès aujourd’hui**

**Alliances**  
par Arbor Memorial

Association nationale des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ**

Arbor Memorial Inc.

\* Sauf les cryptes, offertes avec un rabais de 5 % lorsqu’elles sont achetées d’avance

# Votre section en bref

Les sections peuvent désormais reprendre leurs événements en présentiel, à condition de suivre les protocoles en matière de santé publique. Veuillez noter, toutefois, que les règles changent continuellement. Pour connaître les dernières mises à jour, soyez à l'affût des courriels de votre section, visitez son site Web ou passez-lui un coup de fil. Pour ajouter votre adresse de courriel à nos listes, visitez [retraitesfederaux.ca/capture-courriel](https://retraitesfederaux.ca/capture-courriel) ou contactez notre équipe des services aux membres, au 613-745-2559, poste 300, ou sans frais au 1-855-304-4700.

## Colombie-Britannique

### BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 2202, succ. A  
Abbotsford (C.-B.) V2T 3X8  
778-344-6499  
[retraitesfederaux.ca/centralfraservalley](https://retraitesfederaux.ca/centralfraservalley)  
[centralfraservalley@federalretirees.ca](mailto:centralfraservalley@federalretirees.ca)

### BC02 CHILLIWACK

9400, rue College  
C.P. 463  
Chilliwack (C.-B.) V2P 6J7  
604-795-6011  
[retraitesfederaux.ca/chilliwack](https://retraitesfederaux.ca/chilliwack)  
[nafchwk@shaw.ca](mailto:nafchwk@shaw.ca)

### BC03 DUNCAN ET DISTRICT

3110, rue Cook, unité 34  
Chemainus (C.-B.) V0R 1K2  
250-324-3211  
[retraitesfederaux.ca/duncan](https://retraitesfederaux.ca/duncan)  
[duncanfederalretirees@gmail.com](mailto:duncanfederalretirees@gmail.com)

### BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 34141  
COP carré Clover  
Surrey (C.-B.) V3S 8C4  
604-574-2939  
[retraitesfederaux.ca/fraservalleywest](https://retraitesfederaux.ca/fraservalleywest)  
[nafrcb04@gmail.com](mailto:nafrcb04@gmail.com)

### BC05 NANAIMO ET RÉGION

C.P. 485  
Lantzville (C.-B.) V0R 2H0  
250-248-2027  
[ashdown@shaw.ca](mailto:ashdown@shaw.ca)

### BC06 ÎLE DU NORD-JOHN FINN

C.P. 1420  
Comox (C.-B.) V9M 7Z9  
1-855-304-4700  
[nijf.ca](http://nijf.ca)  
[info@nijf.ca](mailto:info@nijf.ca)

### BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

C.P. 20186, COP Towne Centre  
Kelowna (C.-B.) V1Y 9H2  
250-712-6213  
[retraitesfederaux.ca/centralokanagan](https://retraitesfederaux.ca/centralokanagan)  
[centralokanagan@federalretirees.ca](mailto:centralokanagan@federalretirees.ca)

### BC08 VANCOUVER

4445, rue Norfolk  
Burnaby (C.-B.) V5G 0A7  
604-681-4742  
[fsnavan@shaw.ca](mailto:fsnavan@shaw.ca)

### BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

A/s de la Légion royale canadienne,  
filiale n° 292  
411, ch. Gorge Est  
Victoria (C.-B.) V8T 2W1  
250-385-3393  
[victoriafredwhitehouse@federalretirees.ca](mailto:victoriafredwhitehouse@federalretirees.ca)

### BC10 SUD DE L'OKANAGAN

696, rue Main  
Penticton (C.-B.) V2A 5C8  
250-493-6799  
[fedretirees@telus.net](mailto:fedretirees@telus.net)

### BC11 NORD DE L'OKANAGAN

3808, 35<sup>e</sup> Av., unité 206  
Vernon (C.-B.) V1T 2T9  
250-542-2268  
[retraitesfederaux.ca/northokanagan](https://retraitesfederaux.ca/northokanagan)  
[fsna11@telus.net](mailto:fsna11@telus.net)

**Réunion et dîner de Noël** : 18 déc.,  
Army and Navy Hall, 2500 46<sup>e</sup> av., Vernon  
— 15 \$ 🍴

**AGA et élections** : 19 fév., Army and Navy Hall, 2500 46<sup>e</sup> av., Vernon, détails à venir par courriel, pour info, voir le site Web de la section

### BC12 KAMLOOPS

C.P. 1397, succ. Main  
Kamloops (C.-B.) V2C 6L7  
250-571-5007  
[kamloopsoffice@gmail.com](mailto:kamloopsoffice@gmail.com)

**AAM** : 8 fév., à 11 h, 730 av. Cottonwood, Kamloops

### BC13 KOOTENAY

396, ch. Wardner-Fort Steele  
Fort Steele (C.-B.) V0B 1N0  
250-919-9348  
[federalretireeskootenay@gmail.com](mailto:federalretireeskootenay@gmail.com)

**Dîner et AAM** : 8 avril, à midi, salle de bal de l'hôtel Heritage Inn, Cranbrook — 🍴

**Bénévoles recherchés** : secrétaire, assistant-e technique pour Zoom

### BC14 SIDNEY ET DISTRICT

C.P. 2607, succ. Main  
Sidney (C.-B.) V8L 4C1  
250-385-3393  
[federalretirees.sidneybc@gmail.com](mailto:federalretirees.sidneybc@gmail.com)

### BC15 PRINCE GEORGE

C.P. 2882, succ. B  
Prince George (C.-B.) V2N 4T7  
[retraitesfederaux.ca/princegeorge](https://retraitesfederaux.ca/princegeorge)  
[princegeorgebranch@federalretirees.ca](mailto:princegeorgebranch@federalretirees.ca)

**Dîner de Noël et de reconnaissance des bénévoles** : 12 déc., à 13 h, restaurant familial D'Lanos, 1515 rue Victoria, Prince George — 🍴

**LÉGENDE** Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.

🍴 – De la nourriture sera servie.  
👤 – Conférencier

💰 – Il y a des coûts pour les membres et/ou leurs invités. Les montants sont présentés avec une barre oblique. Par exemple, 15 \$/20 \$ indique le prix pour les membres/non-membres.

**RSVP** – RSVP requis. Date limite indiquée. Contactez le numéro de téléphone ou le courriel indiqué.

## Alberta

### AB16 CALGARY ET DISTRICT

1133, 7<sup>e</sup> Av. S.-O., unité 302  
Calgary (Alb.) T2P 1B2  
403-265-0773  
retraitesfederaux.ca/calgary  
calgarybranch@federalretirees.ca

### AG et présentation de l'ARC (Zoom) :

24 fév., voir le rapport de la section pour plus d'info, détails à venir par courriel — 

### AB17 EDMONTON

865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
780-413-4687  
1-855-376-2336  
retraitesfederaux.ca/edmonton  
edmonton@federalretirees.ca

### AB18 SUD DE L'ALBERTA

Nord-Bridge Senior Centre  
1904, 13<sup>e</sup> Av. Nord, unité 8  
Lethbridge (Alb.) T1H 4W9  
403-328-0801  
nafr18@shaw.ca

### AB19 RED DEER

A/s de D. Neis  
5436, 47<sup>e</sup> Av.  
Sylvan Lake (Alb.) T4S 1H1  
403-556-3581  
retraitesfederaux.ca/reddeer  
reddeerfederalretireesass@gmail.com

### AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
403-952-7110 (message vocal/texto)  
medicinehatbranch@federalretirees.ca

### AB21 BATTLE RIVER

17124, r<sup>te</sup> Township 514  
R.R. 2, Ryley (Alb.) T0B 4A0  
780-663-2045  
cvhyde@mcsnet.ca

### AB92 LAKELAND

C.P. 1391, succ. Main  
Cold Lake (Alb.) T9M 1P3  
780-594-3961  
louethel@telusplanet.net

**Bénévoles recherchés** : président-e, trésorier-ère, président-e des adhésions, président-e du Comité des appels téléphoniques, directeur-trice des communications, administrateur-trice

## Saskatchewan

### SK22 NORD-OUEST DE LA SASKATCHEWAN

161, cr. Riverbend  
Battleford (Sask.) S0M 0E0  
306-441-1819  
tbg@sasktel.net

### SK23 MOOSE JAW

A/s de Jeff Wall  
267, ch. Wellington  
Moose Jaw (Sask.) S6K 1C5  
306-693-3848  
mcwall@sasktel.net

### SK24 REGINA ET RÉGION

2001, rue Cornwall, unité 112  
Regina (Sask.) S4P 3X9  
306-359-3762  
nafr@sasktel.net

### SK25 SASKATOON ET RÉGION

C.P. 3063, succ. Main  
Saskatoon (Sask.) S7K 3S9  
306-374-5450  
306-373-5812  
retraitesfederaux.ca/saskatoon  
saskatoon@federalretirees.ca

### SK26 PRINCE ALBERT ET DISTRICT

C.P. 211  
Candle Lake (Sask.) S0J 3E0  
306-314-5644  
gents@sasktel.net

### SK29 SWIFT CURRENT

847, prom. Field  
Swift Current (Sask.) S9H 4H8  
306-773-5068  
leyshon@sasktel.net

## Manitoba

### MB30 OUEST DU MANITOBA

311, av. Park E.  
Brandon (Man.) R7A 7A4  
retraitesfederaux.ca/western-manitoba  
westernmanitoba@federalretirees.ca

**Bénévoles recherchés** : Contactez la section pour plus d'info

### MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

3336, av. Portage, unité 526  
Winnipeg (Man.) R3K 2H9  
204-989-2061  
nafrwpg@mymts.net

### MB32 CENTRE DU MANITOBA

12, av. Radisson  
Portage La Prairie (Man.) R1N 1A9  
204-856-0662  
r1n1a9gj@gmail.com

### MB91 EST DU MANITOBA

C.P. 55  
Pinawa (Man.) R0E 1L0  
204-753-8402  
nafr-mb91@hotmail.com  
ttveiv@mts.net

## Ontario

### ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN

C.P. 1930  
Deep River (Ont.) K0J 1P0  
613-735-4939 (président)  
fsnaalgonquinvalley.com  
vhulley@nrtco.net  
avb.on33gmail.com

### ON34 PEEL-HALTON ET RÉGION

1235, ch. Trafalgar  
C.P. 84018  
Oakville (Ont.) L6H 5V7  
905-858-3770  
905-824-4853  
retraitesfederaux.ca/peel-halton  
nafrtreasureron34@gmail.com

### ON35 HURONIE

80, rue Bradford  
Barrie (Ont.) L4N 6S7  
1-855-304-4700  
retraitesfederaux.ca/huronia  
huronia@federalretirees.ca

### ON36 BLUEWATER

C.P. 263, succ. Main  
Sarnia (Ont.) N7T 7H9  
226-886-6599  
retraitesfederaux.ca/bluewater  
bluewaterbranch@federalretirees.ca

**Événement de recrutement et d'engagement** : 22 févr., à midi — \$ 

 **RSVP**

**Bénévoles recherchés** : trésorier-ère, directeur-trice du recrutement et de l'engagement, traducteur-trice de l'anglais au français

### ON37 HAMILTON ET RÉGION

14 ch. Highland Park  
Dundas (Ont.) L9H 3L8  
905-627-3827  
hamiltonarea@federalretirees.ca

**LÉGENDE** Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.

 – De la nourriture sera servie.  
 – Conférencier

**\$** – Il y a des coûts pour les membres et/ou leurs invités. Les montants sont présentés avec une barre oblique. Par exemple, 15 \$/20 \$ indique le prix pour les membres/non-membres.

**RSVP** – RSVP requis. Date limite indiquée. Contactez le numéro de téléphone ou le courriel indiqué.

### ON38 KINGSTON ET DISTRICT

C.P. 1172  
Kingston (Ont.) K7L 4Y8  
866-729-3762  
613-542-9832 (information)  
retraitesfederaux.ca/kingston  
nafrkingston@gmail.com

### ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
519-742-9031  
retraitesfederaux.ca/kitchenerwaterloo  
kitchenerwaterloo@federalretirees.ca

### ON40 LONDON

865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
519-439-3762 (boîte vocale)  
londonbranch@federalretirees.ca

### ON41 PÉNINSULE DU NIAGARA

C.P. 235  
Succ. Jordan (Ont.) L0R 1S0  
905-562-5414  
nafrsecretaryniabran41@outlook.com

### ON43 OTTAWA ET INTERNATIONAL

2285, boul. St-Laurent, unité B-2  
Ottawa (Ont.) K1G 4Z5  
613-737-2199  
nafrottawa.com  
facebook.com/nafrottawa  
info@nafrottawa.com

### ON44 PETERBOROUGH ET RÉGION

C.P. 2216, succ. Main  
Peterborough (Ont.) K9J 7Y4  
705-786-0222  
jabrown471@outlook.com

### ON45 QUINTE

132, rue Pinnacle (Légion)  
C.P. 20074  
Belleville (Ont.) K8N 3A4  
613-968-7212  
quintebranch@federalretirees.ca

### ON46 QUINTRENT

77, rue Campbell  
Trenton (Ont.) K8V 3A2  
613-394-4633  
federalsupernet@bellnet.ca  
Bureau temporairement fermé.  
Appels téléphoniques, lettres et courriels acceptés.

### ON47 TORONTO ET RÉGION

C.P. 65120 COP Chester  
Toronto (Ont.) M4K 3Z2  
416-463-4384  
fsna@on.aibn.com

### ON48 THUNDER BAY ET RÉGION

C.P. 29153 COP McIntyre Centre  
Thunder Bay (Ont.) P7B 6P9  
807-624-4274  
nafrmb48@gmail.com

### ON49 WINDSOR ET RÉGION

207A-1995, rue Normandy  
Lasalle (Ont.) N9H 1P9  
519-982-6963  
nafron49weck@gmail.com

### ON50 MOYEN-NORD

C.P. 982, succ. Main  
North Bay (Ont.) P1B 8K3  
705-498-0570  
nearnorth50@gmail.com

### ON52 ALGOMA

C.P. 167  
Echo Bay (Ont.) P0S 1C0  
705-248-3301  
lm.macdonald@sympatico.ca

### ON53 VALLÉE DE L'OUTAOUAIS

C.P. 20133  
Perth (Ont.) K7H 3M6  
343-341-2687  
retraitesfederaux.ca/ottawavalley  
ottawavalley@federalretirees.ca

### ON54 CORNWALL ET DISTRICT

C.P. 28  
Long Sault (Ont.) K0C 1P0  
1-855-304-4700  
federalretirees.cornwall@gmail.com

### ON55 YORK

865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
1-855-304-4700 (général)  
905-505-2079 (section)  
retraitesfederaux.ca/york  
federalretirees.york@gmail.com

### ON56 HURON-NORD

34, cr. Highland  
Capreol (Ont.) P0M 1H0  
705-618-9762  
retraitesfederaux.ca/huron  
huronnorth56@gmail.com

## Québec

### QC57 QUÉBEC

660, 57<sup>e</sup> rue O., unité 162  
Québec (Qué.) G1H 7L8  
1-866-661-4896  
418-661-4896  
anrf-sq.org  
facebook.com/retraitesfederauxquebec  
anrf@bellnet.ca

**5 à 7 virtuel des fêtes** : 21 déc., à 17 h, voir le site Web de la section pour info

**Déjeuners** : 28 déc., 25 janv., 22 févr., à 8 h 30, restaurant Normandin, 986 rue Bouvier, Québec 418-627-1265 — 🍴

### Sous-section Saguenay–Lac-Saint-Jean

**Déjeuners La Baie** : 3 janv., 7 févr., 7 mars, à 9 h, restaurant Lucerne, 1302, rue Bagot, La Baie — 🍴

**Déjeuners Alma** : 28 déc., 25 janv., 22 févr., à 9 h, restaurant Pacini, 1000 boul. des Cascades, Alma — 🍴

**Bénévoles recherchés** : secrétaire du conseil d'administration et directeur-trice des finances

### QC58 MONTRÉAL

1940, boul. Henri-Bourassa E., unité 300  
Montréal (Qué.) H2B 1S1  
514-381-8824  
anrfmontreal.ca  
facebook.com/retraitesfederauxmtl  
info@anrfmontreal.ca

**Conférences gratuites** : détails à venir par courriel

### QC59 CANTONS-DE-L'EST

1871, rue Galt O.  
Sherbrooke (Qué.) J1K 1J5  
819-829-1403  
info@anrf-cantons.ca

### QC60 OUTAOUAIS

331, boul. de la Cité-des-Jeunes  
unité 115  
Gatineau (Qué.) J8Y 6T3  
819-776-4128  
admin@anrf-outaouais.ca

**LÉGENDE** Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.



– De la nourriture sera servie.



– Conférenciant



– Il y a des coûts pour les membres et/ou leurs invités. Les montants sont présentés avec une barre oblique. Par exemple, 15 \$/20 \$ indique le prix pour les membres/non-membres.

**RSVP** – RSVP requis. Date limite indiquée. Contactez le numéro de téléphone ou le courriel indiqué.

### QC61 MAURICIE

C.P. 1231  
Shawinigan (Qué.) G9P 4E8  
819-537-9295  
873-664-5625 (info sur l'événement)  
retraitesfederaux.ca/mauricie  
anrf.mauricie@gmail.com  
anrf-mauricie.adhesion@outlook.fr  
activites.anrf.mauricie@gmail.com

### QC93 HAUTE-YAMASKA

C.P. 25, succ. Bureau-Chef  
Granby (Qué.) J2G 8E2  
450-915-2311  
haute-yamaska@retraitesfederaux.ca

## Nouveau-Brunswick

### NB62 FREDERICTON ET DISTRICT

C.P. 30068 COP Prospect Plaza  
Fredericton (N.-B.) E3B 0H8  
506-451-2111  
retraitesfederaux.ca/fredericton  
facebook.com/branchnb62  
nafrfred.nb62@gmail.com

### NB63 MIRAMICHI

C.P. 614, succ. Main  
Miramichi (N.-B.) E1V 3T7  
1-855-304-4700  
smithrd@nb.sympatico.ca

### NB64 SUD-EST DU NOUVEAU-BRUNSWICK

281, rue St George  
C.P. 1768, succ. Main  
Moncton (N.-B.) E1C 9X6  
506-855-8349  
506-386-5836  
fsnasenb64@gmail.com

**AG et élections** : 27 janv., Légion royale canadienne, av. War Veterans, Moncton, conférencier-ère (détails à venir) — 5 \$ 🍴

👤 **RSVP**

**AGA** : 25 févr., Légion royale canadienne, av. War Veterans, Moncton — 5 \$ 🍴 **RSVP**

### NB65 BAIE DE FUNDY

C.P. 935, succ. Main  
Saint John (N.-B.) E2L 4E3  
506-849-2430  
fsna65@gmail.com

### NB67 HAUT DE LA VALLÉE

105, allée Lewis P. Fisher, unité 4  
Woodstock (N.-B.) E7M 0G6  
506-594-1194  
gloglaw@gmail.com

### NB68 RÉGION DE CHALEUR

2182, ch. Val-Doucet  
Val-Doucet (N.-B.) E8R 1Z6  
506-764-3495  
japaulin@rogers.com

## Nouvelle-Écosse

### NS71 CÔTE SUD

100 rue High — C.P. 214  
Bridgewater (N.-É.) B4V 1V9  
1-855-304-4700  
nafrns71pres@gmail.com

### NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

A/s de Gene Bell  
63, ch. Pictou, unité 203  
Bible Hill (N.-É.) B2N 2R9  
902-893-0543  
902-957-0545  
colchester-easthants@federalretirees.ca

### NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

73, ch. Tacoma, unité 503  
Dartmouth (N.-É.) B2W 3Y6  
902-463-1431  
nafr@bellaliant.com

### NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

C.P. 1131  
Middleton (N.-É.) B0S 1P0  
902-765-8590  
retraitesfederaux.ca/western-nova-scotia  
nafr75@gmail.com

### NS77 CAP-BRETON

C.P. 785  
Sydney (N.-É.) B1P 6J1  
902-562-6541  
902-539-4465  
ve1ars@gmail.com

### NS78 CUMBERLAND

C.P. 303  
Parrsboro (N.-É.) B0M 1S0  
902-661-0596  
gerard.cormier@ns.sympatico.ca  
carose1948@gmail.com

### NS79 ORCHARD VALLEY

C.P. 815, succ. Main  
Kentville (N.-É.) B4N 4H8  
1-855-304-4700  
tandrcross@outlook.com

### NS80 NOVA-NORD

C.P. 924, succ. Main  
New Glasgow (N.-É.) B2H 5G2  
902-485-5119  
margaret.thompson@bellaliant.net

## Île-du-Prince-Édouard

### PE82 CHARLOTTETOWN

C.P. 1686, succ. Central  
Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 7N4  
1-855-304-4700  
federalretireescharlottetown@gmail.com

### PE83 SUMMERSIDE

194, ch. Spruce  
O'Leary (Î.-P.-É.) C0B 1V0  
902-214-0475  
summersidepe83@gmail.com

## Terre-Neuve-et-Labrador

### NL85 OUEST DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

C.P. 128  
Howley (T.-N.-L.) A0K 3E0  
709-639-5350  
wayneronaldbennett@gmail.com

### NL86 CENTRE DE TERRE-NEUVE

132A, rue Bayview  
Twillingate (T.-N.-L.) A0G 4M0  
709-884-2862  
wlkjenkins@personainternet.com

### NL87 AVALON-BURIN

C.P. 21124 COP ch. MacDonald  
St. John's (T.-N.-L.) A1A 5B2  
709-745-4517  
richard.sparkes@nf.sympatico.ca

**AG** : 18 janv., à 14 h, Légion royale canadienne, ch. Blackmarsh., St. Johns —



**AAM** : 15 mars, à 11 h, Légion royale canadienne, ch. Blackmarsh., St. Johns —



**Bénévole recherché-e** : administrateur-trice

**LÉGENDE** Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.



— De la nourriture sera servie.



— Conférencier



— Il y a des coûts pour les membres et/ou leurs invités. Les montants sont présentés avec une barre oblique. Par exemple, 15 \$/20 \$ indique le prix pour les membres/non-membres.

**RSVP** — RSVP requis. Date limite indiquée. Contactez le numéro de téléphone ou le courriel indiqué.

# Tour d'horizon pancanadien

- 1** Le président de la Section Orchard Valley Ted Cross et son épouse, Rosalind, représentent l'Association à un marché public.
- 2** Disponibles pour une photo d'équipe lors du pique-nique de la fête du Travail du New Westminster District Labour Council, personnes assises, de gauche à droite, Thelma Graham et Bernd Hirsekorn de la Section de l'ouest de la vallée du Fraser de Surrey; Bev Segal et Linda Schiefke de la Section de Vancouver, personnes debout, de gauche à droite, Raj Couhan, porte-parole du NPD pour l'Assemblée législative de la C.-B., et le conseiller municipal de la Ville de Burnaby, James Wang.
- 3** La Section de Hamilton et région a participé à l'événement organisé à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées à l'Hôtel de Ville de Hamilton en octobre. Les personnes qui ont tenu le stand de l'Association étaient, de gauche à droite, le président de la Section Mike Walters, le directeur de la défense des intérêts John Wiggins et Dave Miller, directeur du rayonnement et du marketing.



**Tradex**.ca  since 1960  
mutual funds for the public service  
fonds mutuels pour fonctionnaires

**En temps difficiles,  
vous avez besoin d'un  
partenaire de confiance.**

**Tradex aide les fonctionnaires  
publiques à atteindre leurs  
objectifs financiers depuis 1960.**

- Organisme à but non lucratif
- Conseils impartiaux
- Faibles coûts
- Portefeuille personnalisé
- Prévisions sur les liquidités

Contactez-nous pour  
une revue de portefeuille gratuit,  
sans obligation

Gestion Tradex Inc.  
www.tradex.ca | 1604-340 rue Albert, Ottawa, ON K1R 7Y6  
Email: info@tradex.ca | Téléphone: 1-800-567-3863



Des commissions, des commissions de suivi, des honoraires de gestion et d'autres frais peuvent être associés aux fonds communs de placement. Veuillez lire le prospectus avant de faire un placement. Les fonds communs de placement ne sont pas garantis, leur valeur change souvent, et la performance passée peut ne pas se répéter.

# Avis de décès

## BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

Jean Hodgins  
Gary Kitchen  
Gladys Thompson

## BC02 CHILLIWACK

Gilbert Dunne  
Marlene Nash  
Lenora Seanor  
Mel Wells

## BC06 SECTION NORD DE L'ÎLE – JONH FINN

Georgina Dalton  
Gary Flath  
Helen Ford  
Elizabeth Gilchrist  
Albert Golem  
Erwin Kruger  
Len Kychynski  
Barbara MacKenzie  
Robert I. Sibbald  
Ross Vandament  
George Wedge

## BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

Maureen Bird  
Robert Burchinshaw  
George Johnston  
Beverley Kilburn  
Pearl King  
Ronald Maclaren  
Ken McDuff  
Larry Rankin  
Agnes Shewring  
Grace Watt  
Philip Zachary

## BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

Isobel Assad  
Sally Ann Avery  
George Baker  
Donald Bold  
Jackie Gregson  
Marie Jeffery

Anne Henderson  
Judith Kowal  
Donald Leppard  
Jay Lucas  
Mecheslaw (Micky) Majocho

Frank May  
Judy Max  
Dennis McCarthy  
Verlon Murison  
Lucille Redman  
Barbara Roberts  
C. J. Underwood  
Connie Walker  
Annette Wetherly

## BC12 KAMLOOPS

Elizabeth Winetta Palmer  
Jeanine Parker  
Wayne Scissons

## BC14 SIDNEY ET DISTRICT

David Conn  
Robert (Bob) Day  
Gerry Kingwell  
Judy McLelan  
Charles Nesbitt  
Poul Poulsen  
Lewis (Lew) Rogers  
Kurt Sprungmann  
William (Bill) Taylor

## AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

Urstla Klassen  
Douglas Rayner

## AB92 LAKELAND

Teresa (Ann) McGovern

## MB30 OUEST DU MANITOBA

J. Broughton  
Grant L. Hooke  
Violet Jean Leblanc  
Kay Mosiuk  
Robert A. Naegeli

Earl J. G. Pawchuk  
Isobel Robertson  
A. J. Sneesby  
Dolores Rae Sneesby  
R. G. Warnett

## MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

Margaret Ashcroft  
Lloyd Burnham  
May Dawley  
William Empke  
Ernest Neil Fraser  
Lorne Jamison  
Leonard King  
Arthur Kopp  
Louise Lamb  
Ellen McIntosh  
Alan Matheson  
Eugenie Meakings  
Merle Mutch  
Catherine Paterson  
Jocelyne Poirier  
Wally Romaniuk  
Margaret Morris  
Roberta Watson

## MB91 EST DU MANITOBA

Peter Cliche  
Ernest Okrainec  
Victor Pople  
Roy Ticknor  
Rodney Zink

## ON36 BLUEWATER

Marie Findlay

## ON38 KINGSTON

John W. Bonser  
Keith Crouch  
T. Keith Grills  
Elizabeth Howard-Hinton  
Katherine Pottle

## ON43 OTTAWA

Marion Armstrong  
Paul Robert Brisson

Hilda Gervin  
William John (Bill) Gervin  
Richard Charles (Dick) Mackay  
Malcolm MacLeod  
Peter E. Woods

## ON47 TORONTO ET RÉGION

Margaret Bernard  
Zen Buriannyk  
Edward Saunders  
G. F. Lynch

## ON55 YORK

Abhilash Bhachech  
Walter R. Gold  
Louise Kindree  
Roger Kindree  
G. F. Kuntz  
Margaret D. Mason  
James A. W. McCulloch  
Doreen Murphy  
Clifford (Harry) Wilkinson  
Joseph Shaykewich

## ON56 HURON-NORD

Heinrich Knodt

## ON46 QUINTRENT

Daniel Bourassa  
Ted Bush  
Joan Cassidy  
Erika Coffin  
Joanna Dunn  
Keith Flett  
Cherrie Gilliland  
Hazel Howard  
Thomas Jordan  
Robert Lafortune  
Lloyd Lambert  
William Martell  
Roy Pigden  
Rick Reid  
Gail Scheller  
Robert Shaw

Ed Smith  
Andrea Suba  
Joseph Tremblay  
Sheila Trenholm

## QC57 QUÉBEC

Michel Côté  
Réal Dubé  
Jacques Lapointe  
Gabriel Mager  
Jacques Thériault  
P. R. J. Turgeon

## QC58 MONTRÉAL

Claude Archambault  
Y. Bélanger  
Michel Bélanger  
Normand Bernier  
Michel Charbonneau  
Anne Connolly  
Claire Guenet  
L. Hervieux  
Madeleine Juneau  
Bernard Larochelle  
Pierre Lavolette  
Yvonne G. Leblanc  
Gilles Lepage  
Diane Lincourt  
Donald McClintock  
Georges Naggiar  
Pierre Poitras  
Charles Rosset  
Julien St-Louis

## QC61 MAURICIE

Henri Boivin  
Daniel Flageole  
Francine Gilbert

## NB64 SUD-EST DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Joan Ester Donald  
Margaret E. Estabrooks  
William (Bill) Goobie  
Rosemary Haney  
George F. Ross

## NB65 BAIE DE FUNDY

Eric Janes  
Howard May  
Lawrence Totton  
Muriel Wilson

## NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

Jessie Cloutier  
Shirley Comeau  
Kathryne Durling  
Lynne Eakins  
Erma Green  
Richard Tipert

## NS80 NOVA-NORD

Betty Jennex

## PE82 CHARLOTTETOWN

Verna J. Bishop  
Alan W. Douglas  
M. Elizabeth Cannon  
K. Vaughn Jelliffe  
Daniel J. Kennedy  
Charles Larivee  
Morton W. Lyons  
Marguerete (Margo) A. MacDonald  
Robert J. MacDonald  
Paul I. MacFarlane  
Margaret MacLean  
S. Miles Matheson  
A. William McMicken  
Donna L. McMonagle  
G. Gordon Tweedy

## PE83 SUMMERSIDE

Denis Bright  
Gerald Kieran  
James Thain



## Rappel — Vous avez encore le temps de référer un nouveau membre et de courir la chance de gagner

La Méga campagne de recrutement acceptera des références jusqu'au **31 décembre**. Pour courir la chance de gagner l'un des 13 superbes prix, dont un grand prix de **10 000 \$ en argent comptant**, offert par Johnson Assurance Habitation et Automobile, il suffit de référer un membre potentiel admissible. Merci aux personnes qui nous ont déjà envoyé une ou plusieurs références. Sachez que nos membres dévoués sont notre meilleur outil de recrutement. Merci de nous aider en faisant connaître l'Association dans vos réseaux. Le tirage des prix aura lieu en janvier 2023. Bonne chance!

## Pour les Fêtes de cette année, faites cadeau d'une adhésion!

Vous ne savez pas quoi offrir à cette personne qui a tout? Vous connaissez une personne qui prendra sa retraite bientôt et voulez lui donner un cadeau de retraite parfait? Retraités fédéraux est heureux d'offrir à ses membres la possibilité de donner une adhésion en cadeau aux candidats admissibles.

Veillez noter que les adhésions cadeaux ne sont disponibles que par téléphone. Les membres actifs et retraités de la fonction publique fédérale, des Forces armées canadiennes et de la GRC; les juges de nomination fédérale, ainsi que leurs conjoints, conjointes, survivants et survivantes, peuvent devenir membres de Retraités fédéraux.

Il suffit de nous appeler sans frais au 1-855-304-4700, poste 223, et nous nous chargerons de tout pour vous.



Veillez noter que chaque personne qui achète une adhésion-cadeau recevra automatiquement un bulletin de participation au tirage des prix de la Méga campagne de recrutement!



## Renouvelez votre adhésion

1. Lorsque votre cotisation est versée au moyen de retenues de cotisation à la source (RCS) sur votre chèque de pension mensuel, votre adhésion est renouvelée automatiquement.
2. Pour les membres qui paient avec une carte de crédit ou un chèque, nous envoyons une lettre les avisant qu'il est temps de renouveler leur adhésion.

### Pour payer par carte de crédit :

Connectez-vous à [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca)

### Pour payer par chèque :

Envoyez un chèque libellé à l'ordre de l'Association nationale des retraités fédéraux, à :

Association nationale des retraités fédéraux  
865, chemin Shefford  
Ottawa ON K1J 1H9

Pour obtenir de l'aide ou pour payer par RCS, n'hésitez pas à communiquer avec notre équipe des services aux membres au numéro sans frais 1-855-304-4700, poste 300, ou à Ottawa, au 613-745-2559.

### Cotisations en 2023

	Année	Mois
Individuelle	52,56 \$	4,38 \$
Double	68,28 \$	5,69 \$

### Comment adhérer

3. Allez sur [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca) et cliquez sur le menu « Devenir membre ».
4. Appelez l'équipe des services aux membres en composant le numéro sans frais 1-855-304-4700 poste 300, ou, à Ottawa, le 613-745-2559.

## Communiquez avec nous

Avez-vous récemment déménagé ou changé de courriel? Veuillez nous faire part de vos coordonnées les plus à jour, par courriel à [service@retraitesfederaux.ca](mailto:service@retraitesfederaux.ca), ou par téléphone à l'équipe des services aux membres, au numéro sans frais 1-855-304-4700, poste 300, ou à Ottawa au 613-745-2559.

Nous serons heureux de vous servir.

# Donnez un cadeau qui déborde d'avantages tout au long de l'année!

**Pour seulement 52,56 \$, vous pouvez désormais offrir une adhésion en cadeau à vos connaissances et à vos proches admissibles\* (même s'ils ne sont pas à la retraite).**

Chaque adhésion soutient nos initiatives pour protéger les pensions et les prestations fédérales, et permet de réaliser d'excellentes économies grâce à notre Programme des partenaires privilégiés, dont vous pouvez profiter tout au long de l'année.

Appelez-nous au **1.855.304.4700** pour passer votre commande dès aujourd'hui ou, pour en savoir plus, visitez [retraitesfederaux.ca/cadeau](http://retraitesfederaux.ca/cadeau).



Association nationale  
des retraités fédéraux

National Association  
of Federal Retirees

\* Qui doivent recevoir ou cotiser  
à une pension fédérale.



Voyage

## UNE ASSURANCE VOYAGE DANS LES BAGAGES ET PRÊTE À PARTIR.

Voyagez avec une protection  
allant jusqu'à 10 M\$\* pour  
soins médicaux.



L'Association nationale des retraités fédéraux et Johnson savent que vous envisagez de voyager davantage. Lorsque vous déciderez de votre prochain voyage, veillez à ce que votre assurance voyage soit dans vos bagages et prête à partir. L'assurance voyage MEDOC couvre :

- Les frais de soins médicaux jusqu'à concurrence de 10 millions de dollars\*
- Les urgences médicales liées à la COVID-19
- **NOUVEAU à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2022** : L'assurance Annulation, interruption et retard de voyage<sup>1</sup> est offerte si vous ne pouvez pas voyager ou devez interrompre votre voyage parce que vous ou votre compagnon ou compagne de voyage avez contracté la COVID-19.

Comme toujours, pour un montant souvent inférieur au coût de l'achat d'une assurance pour un voyage unique<sup>2</sup>, vous pouvez faire un nombre illimité de voyages<sup>3</sup> au cours de l'année d'assurance, en plus de nombreux avantages exclusifs aux membres de l'Association nationale des retraités fédéraux.

**Johnson Assurance est fière de parrainer la Méga campagne de recrutement de Retraités fédéraux.**

**Appelez Johnson au 1 855 428-8744 ou visitez [johnson.ca/fr/assurance-voyage](https://johnson.ca/fr/assurance-voyage) pour obtenir une soumission et faire le point sur votre garantie. Johnson est prête quand vous l'êtes.**

Appelez pour obtenir une soumission sans obligation et courez la chance de

**GAGNER** l'un des 12 prix de **2 500 \$<sup>†</sup>**



Association nationale  
des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**

**JOHNSON**  
ASSURANCE  
HABITATION • AUTO • VOYAGE

1 855 428-8744 | [johnson.ca/fr/assurance-voyage](https://johnson.ca/fr/assurance-voyage)

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé, qui fait affaire sous le nom de Johnson Insurance Services en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. MEDOC<sup>SM</sup> est une marque déposée de JI. Ce produit d'assurance est souscrit par la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (la « RSA ») et administré par JI. Une garantie valide du régime d'assurance-maladie provincial ou territorial est requise. L'assistance voyage est offerte par Gestion Global Excel inc. Les critères d'admissibilité, les modalités, les conditions, les restrictions et les exclusions qui s'appliquent aux garanties décrites sont précisés dans la police d'assurance. Le libellé de la police d'assurance a préséance. \*La garantie et les avantages décrits sont applicables aux participants au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). <sup>1</sup> Si votre assurance est déjà en vigueur, la garantie Annulation de voyage s'applique à compter du jour de la réservation de votre voyage. Lorsqu'un voyage est réservé avant que la garantie Annulation de voyage entre en vigueur, l'assurance pour ce voyage s'appliquera à compter de la date à laquelle la prime d'assurance est payée et la police d'assurance est émise. Les garanties d'assurance Annulation, Interruption et Retard de voyage ne s'appliquent qu'aux réservations de voyage faites avant la date de départ. <sup>2</sup> Selon une comparaison du régime de base de 40 jours de MEDOC avec des régimes de voyage unique ayant des avantages semblables. <sup>3</sup> La durée maximale de 40 jours consécutifs s'applique aux voyages à l'extérieur du Canada. JI et la RSA sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des limitations, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. \*AUCUN ACHAT N'EST NECESSAIRE. Le concours se déroule du 1<sup>er</sup> mai 2022 au 30 avril 2023 et est offert aux résidents autorisés du Canada (sauf au Nunavut) qui, au moment de leur participation : (1) ont atteint l'âge de la majorité dans leur territoire de résidence et (2) sont membres d'un groupe admissible reconnu par JI et avec lequel Johnson Inc. a conclu une convention d'assurance. Douze (12) prix de 2 500 \$ CA chacun sont offerts. Un (1) prix est décerné après chacun des 12 mois du concours. Chaque tirage sera effectué parmi tous les bulletins de participation admissibles reçus depuis le début du concours. Les probabilités de gagner dépendent du nombre total de bulletins de participation admissibles reçus. Question d'habileté mathématique obligatoire. Règlement du concours: <https://pages.johnson.ca/2500prix>