



Association nationale
des retraités fédéraux
National Association
of Federal Retirees

AUTOMNE 2025
PRIX : 4,95 \$

LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

Sage



Amis pour la vie

Alors que nous vieillissons et commençons à dépendre des autres, nos amis prennent une importance accrue.

PAGE 8

Entrevue avec la nouvelle ministre d'Anciens Combattants Canada

PAGE 12

Signes d'accident vasculaire cérébral et conseils de survie

PAGE 16

Postes Canada : Retournez les copies non livrées à
Retraités fédéraux, 865 ch. Shefford, Ottawa ON K1J 1H9

Explorez le monde en toute sérénité, toute l'année.



Les membres de Retraités fédéraux pourraient bénéficier de tarifs préférentiels sur l'assurance voyage (anciennement MEDOC^{MD}), avec notre partenaire d'assurance, belairdirect.

Visitez belairdirect.com/fr/federal-retirees
ou appelez **1 833 583.3301** pour une soumission

belairdirect.
assurance voyage

ÉDITEUR

Andrew M^cGillivray

RÉDACTRICE EN CHEF

Jennifer Campbell

GESTIONNAIRE DES PUBLICATIONS

Karen Ruttan

COORDONNATEUR À LA RÉDACTION ET À L'ÉDITION

Alex Charette

COLLABORATEURS

Megan Byrd, Mike Carrocetto, Dave Chan, Noel Chenier, Charles Enman, Patrick Imbeau, Emily Kanter, David Kawai, Sayward Montague, Sandrine Rastello, Jessica Searson, Peter Simpson, Brian Thompson

SERVICES DE TRADUCTION

Annie Bourret, Makylène Goyet, Sandra Pronovost, Lionel Raymond

INFOGRAPHIE

The Blondes – Branding & Design

IMPRESSION

Dolco Printing

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 et la santé, ainsi que d'ordre médical — est fourni à titre informatif seulement et ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel.



8

REPORTAGES

8 La force de l'amitié

Qu'il s'agisse de se faire reconduire à la maison après une intervention chirurgicale, de garder votre animal de compagnie ou de s'épancher, les amis prennent de plus en plus d'importance lorsqu'on avance en âge. Nos membres et des experts nous expliquent pourquoi.

JENNIFER CAMPBELL

12 Le nouveau visage d'ACC

Jill McKnight admet que, depuis qu'elle est devenue députée puis ministre d'Anciens Combattants Canada, sa vision des vétérans a complètement changé. Elle promet de travailler plus étroitement avec la Défense nationale pour aider plus de vétérans. JENNIFER CAMPBELL

16 La science des accidents vasculaires cérébraux

En plus de présenter une liste des signes avant-coureurs et la marche à suivre en cas d'accident vasculaire cérébral (AVC), nous avons parlé à une membre qui a survécu à deux AVC et a ses propres conseils pour les autres. PETER SIMPSON

35 Lauréats des prix de bénévolat

Voici les lauréats des prix de bénévolat décernés lors de l'assemblée annuelle des membres en juin. JENNIFER CAMPBELL



12



16

DANS CHAQUE NUMÉRO

4 Lettre du DG

7 Cher Sage

21 Partenaires privilégiés, vision

22 Partenaires privilégiés, assurance

23 Partenaire privilégié, relogement

24 Partenaires privilégiés, voyage

27 Bilan santé

28 Défense des intérêts en action

30 Infopensions

31 Profil d'un membre

32 Le coin des vétérans

34 Profil d'un couple de bénévoles

38 Nouvelles de l'association

40 Votre section en bref

44 Avis de décès

45 Tour d'horizon pancanadien

46 Recrutement et services aux membres



Lettre du DG

Nous jetons les bases pour bâtir une association encore plus forte, tournée vers l'avenir et réceptive.

PAR ANTHONY PIZZINO

Chers membres de Retraités fédéraux, L'association traverse une période passionnante, et l'élan qui soutient notre travail nous stimule, alors que nous réalisons notre vision d'un Canada où chacun peut vivre sa retraite dans la dignité et la sécurité économique.

Au cours de l'année dernière, nous avons jeté des bases importantes pour garantir que l'Association nationale des retraités fédéraux reste forte, tournée vers l'avenir et réceptive aux besoins de ses membres. Nous nous engageons à nous améliorer constamment et à assurer la pérennité à long terme de l'association.

Cet automne marque un renouveau, une période où nous misons sur nos forces, déterminons des possibilités d'élargir notre impact, et modernisons notre manière de garder le contact avec notre communauté.

Aligner vision et stratégie

En juillet, notre conseil d'administration s'est réuni pour une retraite stratégique, pour aligner les priorités et fixer le cap pour l'année à venir. Avec ce nouveau cap, le conseil d'administration a commencé à mettre en œuvre le plan stratégique de 2025–2028, en faisant avancer les travaux cruciaux sur la gouvernance et la structure organisationnelle.

La retraite de cette année marque un

important moment de réflexion et de planification. Avec la direction, le conseil d'administration a exploré comment les piliers stratégiques de la défense des intérêts, de la visibilité, de l'influence et de la durabilité peuvent guider les décisions à l'échelle de l'organisation.

Nous avons commencé par mettre à jour certains titres nationaux afin de mieux refléter les rôles et les responsabilités. Les titres de président et de vice-président ont été clarifiés pour refléter les rôles de président et de vice-président du conseil d'administration national, respectivement. Les administrateurs du conseil d'administration seront désormais appelés administrateurs nationaux.

Combinées, les conversations avec les membres du conseil d'administration, les bénévoles et le personnel ont renforcé notre engagement de faire preuve d'un leadership réfléchi et transparent, ainsi que de nous améliorer en permanence. Munie d'une feuille de route claire, d'une équipe dévouée et d'un conseil d'administration engagé, l'association est bien placée pour exercer une influence importante et avantageuse pour les membres au cours des prochaines années.

Notre feuille de route stratégique

Après une analyse approfondie et une consultation exhaustive, nous avons approuvé un plan stratégique actualisé

pour les trois prochaines années. Renouvelant le consensus sur notre mission, notre vision et nos valeurs, il réaffirme qui nous sommes, ce que nous défendons et la voie que nous empruntons.

Notre stratégie exploite nos forces, tout en fournissant une direction claire et précise. Le tout établit une solide base sur laquelle aligner nos priorités, renforcer nos processus décisionnels, donner un tremplin concret pour agir et garantir la durabilité au sein de l'organisation.

Voici les trois piliers stratégiques au cœur de ce plan :

1. amplifier nos efforts de défense des intérêts et notre impact;
2. accroître notre visibilité et notre influence à l'échelle nationale;
3. garantir la durabilité organisationnelle à long terme.

Ambitieux mais concrets, ces piliers guideront également notre travail, alors que nous continuons d'augmenter notre bassin de membres, de soutenir nos bénévoles et d'offrir une valeur réelle à la communauté de Retraités fédéraux.

Pour donner suite à tout cela, nous avons commencé à mettre en œuvre un plan opérationnel détaillé qui associe nos objectifs à des mesures concrètes et à des résultats mesurables.

Nous avançons, animés par cet élan, confiants et portés par le talent, le dévouement et l'énergie de notre

équipe professionnelle, de nos bénévoles remarquables et de nos membres engagés.

Renforcer notre base pour l'avenir

Pour veiller à ce que l'association demeure forte, pertinente et réceptive au cours des années à venir, nous avons entamé un examen complet de notre structure de gouvernance. Cette initiative s'inscrit dans un effort plus vaste pour renforcer la durabilité à long terme et l'efficacité de notre organisation.

À l'automne 2024, nous avons retenu les services d'une société-conseil de réputation nationale et respectée pour son expertise chevronnée en gouvernance, pour mener cet examen. Guidées par des principes définis en partenariat avec notre conseil d'administration — la reddition de comptes, la collaboration, la responsabilité financière et la prise de décision axée sur les membres —, les expertes-conseils ont évalué à quel point notre structure actuelle appuie notre mission et répond aux besoins évolutifs de nos membres.

Inclusif et rigoureux, le processus a fait appel à des sondages auprès des membres et à des entrevues pointues avec les présidents des sections, les bénévoles, les membres du conseil d'administration et le personnel, ainsi

qu'à une évaluation exhaustive des données sur l'engagement dans le passé et de nos principaux documents de gouvernance.

Les résultats font état de ce que les expertes-conseils ont constaté et qui émanait de notre communauté tout entière. Ils comprennent aussi les pratiques exemplaires d'autres organisations composées de membres.

L'examen a confirmé ce que nous savions déjà en grande partie : notre association a l'avantage de compter des membres passionnés et des bénévoles dévoués, ainsi que d'avoir obtenu des réussites impressionnantes. Toutefois, il a également dégagé des pistes pour renforcer la gouvernance de notre association, en vue de sa durabilité à long terme.

Cela représente une possibilité charnière de notre évolution. En la saisissant maintenant, nous pouvons renforcer notre base et faire en sorte que l'association soit résiliente, efficace et à l'écoute des membres, assurant ainsi son avenir. Nous vous ferons part de ces résultats et des étapes ultérieures, dans un avenir proche.

Moderniser notre présence numérique

Je suis ravi de vous présenter une mise à jour enthousiasmante sur un projet qui sera essentiel pour vous servir et

représenter vos intérêts : la refonte de retraitesfederaux.ca.

Ce projet ne se cantonne pas à un simple rafraîchissement de la mise en ligne, car il incarne une nouvelle façon de communiquer avec vous, de faire croître notre communauté et de dialoguer avec les politiciens, les journalistes et le public. Audacieux, moderne et centré sur notre mission, ce nouveau site aura une apparence illustrant qui nous sommes et ce que nous défendons.

Fait tout aussi important, sa conception épurée offrira aux utilisateurs une expérience conviviale et une navigation intuitive, ainsi qu'une accessibilité améliorée. Qu'il s'agisse de renouveler votre adhésion, de prendre connaissance de nos initiatives de défense des intérêts ou d'accéder à nos partenariats privilégiés, le nouveau site rendra tout cela plus facile que jamais.

Comme le site optimisera l'utilisation avec des appareils mobiles, les membres et les visiteurs pourront trouver aisément tout ce qu'ils recherchent à partir de leurs téléphones intelligents ou de leurs tablettes. Nous bâtissons une plateforme numérique qui appuie notre communauté, qui améliore nos démarches de défense des intérêts et qui répond aux attentes actuelles des utilisateurs d'aujourd'hui. Nous dévoilerons ce nouveau site cette année.

Comme toujours, merci de votre confiance, de votre engagement et de votre soutien continu. C'est grâce à votre implication en tant que membres que nous grandissons, que nous nous exprimons à l'unisson et que nous faisons progresser les enjeux qui comptent le plus pour vous. Ensemble, nous bâtissons une association plus proche de vous, plus durable et plus efficace, une association prête à relever les défis d'aujourd'hui et à planifier l'avenir avec confiance. Je me réjouis de tout ce que nous réaliserons durant l'année à venir.

Cordialement,
Anthony Pizzino

Directeur général, Retraités fédéraux



Vision

Un Canada où les gens peuvent vivre leur retraite dans la dignité et la sécurité économique.



Mission

Nous défendons la sécurité de la retraite et l'amélioration de la qualité de vie au nom de nos membres et, par extension, de toute la population du Canada.



Valeurs

- Transparence
- Respect
- Inclusion
- Bienveillance
- Dignité
- Reddition de comptes
- Intégrité
- Leadership
- Service

Programme privilège de Rogers pour les membres de Retraités fédéraux



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**



Gardez le contact où que vous alliez

iPhone 16e



Obtenez un Apple iPhone 16e

- ✓ Appels et textos illimités
- ✓ 100 Go de données 5G
- ✓ Utilisation au Canada, aux États-Unis et au Mexique

pour seulement

56 \$ /mois

avec le crédit sur facture, après financement et le retour du téléphone sur certains forfaits et avec les paiements automatiques. Plein prix de l'appareil : 924,48 \$

Prêt à en savoir plus ?

Parlez aux spécialistes de Red Wireless, votre concessionnaire Rogers exclusif.

 1-888-271-6793  redwireless.ca/retraites-federaux 

Ce programme est offert par Red Wireless, votre concessionnaire Rogers exclusif. L'offre peut être modifiée sans préavis. L'offre s'adresse uniquement aux nouveaux clients du service mobile de Rogers. Taxes en sus. Programme privilège de Rogers. Les offres ne sont pas disponibles en magasin. Une vérification de l'adhésion est nécessaire. Rogers se réserve en tout temps le droit d'exiger une preuve d'adhésion de chaque membre. Des frais de configuration de 80 \$ s'appliquent pour configurer votre appareil et les services connexes. Pour les forfaits et offres admissibles aux clients actuels de Rogers, des frais uniques de 75 \$ pour l'inscription au Programme privilège de Rogers peuvent s'appliquer. Les clients actuels qui ont un forfait courant de Rogers pour compte Grand public dont l'abonnement à durée déterminée arrive à échéance dans 6 mois ou moins et qui passent au forfait ci-dessus ne sont pas admissibles au rabais. Cette offre ne peut être jumelée à d'autres rabais et/ou offres promotionnelles à l'intention du grand public, à moins que Rogers en décide autrement. Le forfait et l'appareil figureront séparément sur votre facture. © 2025 Rogers Communications.

 **ROGERS** Concessionnaire autorisé

Cher Sage

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

Cher Sage,

Merci pour vos articles intéressants et instructifs, en particulier celui sur les caisses de retraite et l'ingérence politique. Son message est troublant, en particulier le licenciement du conseil d'administration de l'Alberta Investment Management Corporation (AIMCo) et le remplacement de son président par Stephen Harper [qui a toujours fait passer l'économie avant l'environnement]. Voilà qui est alarmant, surtout face aux nombreuses conséquences évidentes et palpables du changement climatique.

Pieter Leenhouts

Cher Sage,

Je voulais vous faire savoir combien j'ai apprécié l'article sur les approches autochtones du processus de vieillissement dans votre numéro de l'été 2025. J'ai été émue par le sujet parce que mon partenaire (un Américain) a des ancêtres qui ont subi le déplacement forcé du « sentier des larmes ». Le contenu sur le thème indigène revêt une signification toute particulière pour nous. Il serait merveilleux d'en savoir plus sur les démarches créatives engagées par les membres de l'association qui sont des autochtones à la retraite.

Sharon Hamilton

Cher Sage,

Dans le dernier numéro, vous mentionnez que des entreprises comme Molson, Tim Hortons et Dollarama ne sont pas des entreprises canadiennes. Ce point

mérite d'être clarifié. S'il est vrai que des capitaux étrangers détiennent des participations dans ces sociétés, elles ont aussi des capitaux canadiens. Par exemple, beaucoup de Canadiens et de nos fonds de retraite possèdent des actions dans ces entreprises. Laisser croire que ces entreprises ne sont pas du tout canadiennes pourrait ternir leur image publique, et à tort.

Roger Léveillé

Cher Sage,

Les membres avaient été invités à soumettre leurs suggestions de livres que, à leur avis, les membres de Retraités fédéraux aimeraient, pour un article de Sage sur les auteurs canadiens. Cependant, l'article « Hommage à la littérature canadienne » se contentait de faire un palmarès de classiques d'auteurs canadiens bien établis. Vous avez eu la chance de mettre en valeur les œuvres de nouveaux auteurs, qui ont le courage d'écrire et de publier à compte d'auteur. Je suggère *Owls, Doughnuts, and Democracy*, un roman satirique sur une mère célibataire en difficulté à Victoria [en Colombie-Britannique] qui fait équipe avec un député à la retraite pour créer une nouvelle approche favorisant une plus grande participation démocratique pour tous.

Jack Taylor

Merci, Jack. Nous n'avons pas reçu assez de réponses pertinentes pour les publier.

Cher Sage,

Je lis avec grand plaisir et une vive attention tous les numéros de Sage. J'ai eu le plaisir de lire le numéro de l'été 2025 et j'ai beaucoup aimé la liste des lauréats canadiens des grands prix internationaux de fiction. C'était une excellente compilation. Je me permets cependant de vous signaler un oubli.



En 2023, le roman *Ce que je sais de toi* a été publié à Montréal et à Paris et traduit dans une dizaine de langues. Son auteur, Éric Chacour, est un écrivain montréalais. Très beau et émouvant, son roman s'est imposé sur la scène littéraire francophone internationale et a remporté de nombreux prix littéraires. M. Chacour est un grand écrivain. Il serait approprié de reconnaître ses réalisations aux côtés d'autres auteurs canadiens célèbres présentés dans votre article.

Jean M. Fahmy

Cher Sage,

Merci pour l'article sur le pouvoir des pensions dans l'économie. Comme le souligne l'article, beaucoup considèrent les pensions comme un fardeau pour l'économie plutôt que de voir les avantages associés aux retraités qui continuent d'être des membres actifs de la collectivité, comme consommateurs et comme contribuables.

Je propose des articles de suivi sur la suggestion selon laquelle le RPC devrait inclure une catégorie plus robuste pour le nombre croissant de travailleurs autonomes et contractuels pour les employeurs du gouvernement et du secteur privé. Puisqu'il s'agit de l'approche retenue par bon nombre d'entreprises et de gouvernements, ces travailleurs devront épargner en privé pour leur retraite [et pourraient bénéficier] d'un RPC plus adapté à leurs besoins.

Katherine Bennett



Continuez à nous envoyer des lettres et des courriels.

Adresse postale : Association nationale des retraités fédéraux, 865, chemin Shefford, Ottawa (Ontario) K1J 1H9

Adresse électronique : sage@retraitesfederaux.ca



La force de l'amitié

Qu'il s'agisse de se faire reconduire à la maison après une intervention chirurgicale, de garder un animal de compagnie ou de s'épancher, les amis prennent plus d'importance après la retraite et à mesure que nous vieillissons.

PAR JENNIFER CAMPBELL

Carol Grieco ne peut imaginer sa vie sans sa meilleure amie, Kathy Manzo.

« Pour moi, elle est un cadeau du ciel », dit M^{me} Grieco, qui vit à Kitchener, en Ontario. « Comme la sœur que j'ai choisie. J'ai quatre sœurs épatantes, mais elles vivent toutes à Kingston. Elle, c'est ma sœur [à Kitchener]. »

Amies depuis 1973, elles ont traversé les hauts et les bas de la vie. Maintenant, elles vivent dans des unités de mêmes dimensions, dans le même immeuble d'habitation, seulement à un étage de distance.

« Son mari et elle vivent au cinquième étage et moi, au quatrième », explique M^{me} Grieco. « Nous allons et venons entre nos appartements et faisons des choses ensemble. Pendant la pandémie, j'étais dans leur bulle. »

La pandémie — pendant laquelle certaines personnes, en particulier les aînés, ont passé des jours et des semaines sans voir une autre personne, sauf sur un écran — a certainement rappelé la valeur de l'amitié. Ce que confirme la science. Une étude publiée dans l'*American Journal of Psychiatry* a révélé que les personnes qui ont des amis et des confidents proches sont moins susceptibles de souffrir de dépression et sont généralement plus satisfaites de leur vie. Une autre étude, publiée dans *PLOS Medicine*, a constaté qu'elles sont également moins susceptibles de mourir de toutes causes, y compris les maladies cardiaques et plusieurs maladies chroniques.

L'engagement importe, alors qu'on vieillit

« Avec l'âge, si l'on regarde la santé mentale et physique, il ne fait aucun doute que l'engagement avec la famille, les amis, les voisins, et même les connaissances, est important », affirme Simon B. Sherry, professeur au département de psychologie et de neurosciences de l'Université Dalhousie et psychologue clinicien. « Il est utile

d'avoir quelques proches humains dans son entourage et ceux-ci sont moins nombreux que jamais. »

Il dit qu'une étude du médecin-chef des États-Unis examinant l'épidémie de solitude a révélé une chute précipitée d'environ 20 heures par mois du temps que ses sujets d'étude passaient avec leurs amis, de 2003 au début de 2020. Et cette étude a pris fin avant que la pandémie ne commence en 2020. M. Sherry ajoute que la fréquence à laquelle on a un contact avec une personne n'est pas un prédicteur fiable.

« Les gens s'en sortent mieux lorsqu'ils ressentent une qualité réciproque dans leur relation avec quelqu'un », explique-t-il, ajoutant qu'il est difficile de parler d'amitié sans parler de perte. « On perd des amis à cause de problèmes médicaux, de collègues qui prennent leur retraite; on perd des membres de la famille et des conjoints. »

Par exemple, lorsque la mère de M^{me} Grieco est tombée malade, puis est décédée, M^{me} Manzo l'a aidée à traverser cette période douloureuse et a également pris soin des chats de la défunte. Puis, le mari de M^{me} Grieco est tombé malade et M^{me} Manzo l'a aidée. Le jour du décès du mari de M^{me} Grieco, M^{me} Manzo a appris que son cancer du sein était revenu. Et ce fut alors au tour de M^{me} Grieco de la soutenir.

M^{me} Grieco, qui se trouvait à l'hôpital pour une opération au genou trois jours après son entrevue avec *Sage*, savait que M^{me} Manzo garderait son petit chien jusqu'à ce qu'elle puisse le promener à nouveau. M^{me} Manzo l'a également conduite à l'hôpital et lui a rendu visite quand elle s'y trouvait également pour son traitement contre le cancer.

« Nous avons aussi des caravanes dans la même marina à environ une heure et demie d'ici, et la mienne a décidé d'être inondée le jour de mon rendez-vous préopératoire », explique M^{me} Grieco. « Mon voisin l'a remarqué et m'a avertie par texto. Nous avons réglé ça, mais

Kathy m'a aidée à tout emballer, parce que j'avais dû fermer [la caravane] tôt à cause de ma chirurgie. Elle m'a aidée à emporter tous mes effets, puis elle a gardé mon chien alors que je logeais dans sa caravane. »

M^{me} Grieco est « simplement, quelqu'un qui a toujours été là, alors quoi de mieux comme amie? », lance M^{me} Manzo, ajoutant qu'elles ont même effectué plusieurs voyages dans les Caraïbes avec leurs époux. « Carol est une femme forte, forte. Elle m'a soutenue après la mort de ma mère et la mort de ma sœur. Et nous faisons partie de la famille de l'autre. »

M^{me} Grieco, qui siège au conseil d'administration de Retraités fédéraux, a aussi des amis au sein de l'association et des voisins qui sont des amis, deux points que les experts approuvent.

Se faire des amis, mode d'emploi

Alors, comment se fait-on des amis à un âge avancé quand les possibilités sociales sont moins nombreuses et moins fréquentes? M. Sherry conseille de commencer par dire oui à toutes les invitations sociales.

« Si vous dites habituellement "Oui", cela aura un effet favorable en cascade sur votre monde social, car si vous vous présentez à une occasion, vous vous ferez inviter à une autre », souligne-t-il. « Cela fait partie de la réactivation, du réengagement et de la remobilisation, alors que vous renouez avec le monde. »

Parmi les réalités sombres du vieillissement, il faut citer le cortège de funérailles auxquelles on pourrait assister chaque semaine. Si ces événements vous dépriment, M. Sherry suggère d'assister à un moins grand nombre. « Il existe aussi des preuves que les funérailles ne sont peut-être pas particulièrement utiles pour faciliter le deuil », dit-il. « Le travail sérieux du deuil ne convient pas bien à un format rigide de deux heures. »

Carol Grieco, à gauche, et Kathy Manzo sont amies depuis 1973, année où elles se sont rencontrées au travail à Kitchener. Elles se sont épaulées à travers les hauts et les bas de la vie, y compris les décès d'êtres chers, des interventions chirurgicales et des diagnostics médicaux. Photo : Brian Thompson

« **Avec l'âge, si l'on regarde la santé mentale et physique, il ne fait aucun doute que l'engagement avec la famille, les amis, les voisins, et même les connaissances, est important.** »

Il affirme qu'une tendance à l'isolement croissant existait déjà avant la pandémie, et que celle-ci n'a fait qu'aggraver la situation. Il suggère que, comme société, nous pourrions concevoir nos environnements bâtis et nos interactions sociales différemment.

« Vous pouvez concevoir vos bâtiments, vos routes, vos villes, vos parcours urbains pour qu'ils soient plus ouverts et plus propices à l'interaction sociale », explique-t-il. « Ce sont des choix, dans un monde d'urbanisme. Mais, en raison de politiques, les gens ont dû rester à la maison pendant plusieurs années et perdre leurs contacts avec les

autres, ce qui a eu un effet traumatisant sur nos relations sociales. »

M. Sherry dit qu'on peut « mettre en veilleuse des relations amicales pendant des décennies ». Il affirme que voyager ensemble est un excellent moyen de créer une véritable amitié, mais que l'aventure devient plus difficile alors que nous avançons en âge.

« Qui se ressemble s'assemble », dit-il, « alors, passez du temps avec ceux qui vous ressemblent. » Donc, si vous aimez peindre, prenez un cours de peinture; si vous aimez faire du yoga, joignez-vous à un groupe de yoga ou partez en retraite de yoga.

Renouer après des décennies

Geoff Howson, qui est membre de Retraités fédéraux, a réalisé la valeur des amitiés qu'il avait nouées au cours de sa vie pendant la pandémie. En tant que prêtre anglican à la retraite et nommé une fois à la Commission de l'immigration et du statut de réfugié du Canada, il a dit avoir entendu beaucoup d'éloges funèbres au fil des ans. Il a souvent demandé aux orateurs funèbres s'ils avaient confié à la personne décédée ce qu'ils ressentaient lorsqu'elle était en vie.

« Je ne compte plus le nombre de gens qui ont répondu "non" à cette question », dit M. Howson, qui vit à St Andrews, au Nouveau-Brunswick. « J'ai donc commencé à penser à des gens qui avaient laissé une marque indélébile sur ma propre vie et j'en ai contacté certains. J'ai été surpris de constater que, eux



Pendant la pandémie, Geoff Howson, au centre, a renoué avec plusieurs amis importants qu'il avait connus au fil des ans. Il s'est aussi fait de nouveaux amis, dont Alan Dunfield, à gauche, et Robert Stephenson, à droite. Photo : Noel Chenier



Simon B. Sherry, psychologue

aussi, étaient heureux de reprendre le contact. Je dirais que, dans 90 % des cas, nous avons maintenant renoué. »

L'automne dernier, il est allé en Écosse en octobre avant un voyage en Irlande et un ami de l'époque de l'université a pris le temps de faire le trajet de Londres à Édimbourg pour juste une soirée, pour voir M. Howson et sa femme, Jan.

M. Howson a également travaillé à se

faire de nouveaux amis. Par exemple, il voit désormais deux hommes qu'il a rencontrés récemment chaque semaine, le lundi après-midi, dans un pub.

« Ces deux messieurs sont de très bons amis », explique M. Howson. « J'ai rencontré Alan [Dunfield] en attendant un souper de cari indien. Il portait une casquette de baseball des Expos de Montréal, alors je lui ai demandé quel était son lien avec cette équipe. Il s'est avéré que nous connaissons tous les deux la région où il avait grandi. Et nous avons découvert d'autres points communs. »

Son nouvel ami lui a proposé d'aller boire une bière ensemble.

« Et, quand nous l'avons fait, les conversations étaient riches, drôles, émouvantes et profondes. Au bout d'un moment, il m'a demandé si je voulais rencontrer [Robert Stephenson], son ami le plus proche à St. Andrews. Ils se connaissent depuis quarante ans et leurs familles sont très proches. Et le rendez-vous hebdomadaire du lundi au pub est devenu une rencontre à trois, animé de conversations merveilleuses et variées.

Ce fut un véritable cadeau. » M. Howson affirme que ses retrouvailles avec de vieux amis sont également un cadeau.

« Je suis vraiment conscient du cadeau qu'est l'amitié », dit-il.

« Je pense que, parfois, en tant qu'aînés, nous ne réalisons pas que nous pouvons retourner dans le passé. Maintenant, nous plaisantons parce que nous parlons tous de nos problèmes de santé. »

Évoquant l'idée de renouer avec des amis d'autrefois de M. Howson, M. Sherry confirme que c'est une excellente « stratégie », en particulier pour les personnes qui ont de la difficulté à se faire des amis dans leur environnement actuel (même si ce n'était pas ce qui motivait M. Howson).

« Songez à vos anciens environnements », dit M. Sherry. « Prêtez attention aux amis avec lesquels vous avez pu être liés dans le passé [et essayez de reprendre le contact]. » ■

Née au Nouveau-Brunswick et établie à Ottawa, **Jennifer Campbell** est la rédactrice en chef de *Sage*.

Veterans Ombud des vétérans



À qui s'adressent nos services
Tous les vétérans, les militaires, les membres de la GRC et leur famille.



Ce que nous faisons

- Examiner les plaintes concernant Anciens Combattants Canada et les résoudre
- Fournir des renseignements/références
- Promouvoir l'équité



Pour obtenir de l'aide
Pour présenter une plainte en ligne : ombudsman-veterans.gc.ca
Par téléphone : 1-877-330-4343

 @ombudsmanveterans
 @ombudveterans
 @ombudsmanveteranscanada

ombudsman-veterans.gc.ca



Gouvernement du Canada / Government of Canada
Ombud des vétérans / Veterans Ombud



Photo : David Kawai

La nouvelle ministre d'Anciens Combattants Canada

Députée et ministre pour la première fois, Jill McKnight se dit déterminée à régler les dossiers des temps d'attente, des besoins et de l'itinérance des vétérans.

PAR JENNIFER CAMPBELL

La ministre d’Anciens Combattants Canada (ACC), Jill McKnight, admet que, avant de devenir députée et ministre à la suite des élections fédérales du 28 mars, sa vision des vétérans était complètement différente de celle qu’elle a décrite dans son entrevue avec *Sage*, à peine quelques mois après le début de son mandat.

« En grandissant, je pensais à des personnes comme mes grands-pères qui avaient servi, ou aux individus que je voyais participer au défilé du jour du Souvenir. Il s’agissait généralement de vétérans un peu plus âgés », explique M^{me} McKnight. « Aujourd’hui, nous savons que la moyenne d’âge des personnes quittant les Forces armées canadiennes se situe autour de la mi-trentaine. C’est très différent de la vision que j’avais, plus jeune. »

Alors qu’elle vient tout juste d’être élue députée et qu’elle passe du monde de l’entrepreneuriat à celui du ministère ACC, les délais d’attente pour les services restent une source de mécontentement chez les vétérans. Le ministère s’est fixé comme objectif de traiter les demandes d’invalidité dans un délai de 16 semaines. Toutefois, en 2023 et en 2024, il n’a respecté cette norme que dans 69 % des cas. L’objectif précédemment annoncé était de respecter ce délai dans 80 % des dossiers. La ministre confirme que l’objectif demeure bel et bien 16 semaines.

« C’est là-dessus qu’il faut concentrer nos efforts », déclare M^{me} McKnight. « Je sais que les Canadiens veulent que nous fassions mieux pour nos vétérans. Je veux m’assurer que les changements que nous apportons sont ceux qui nous permettront d’y arriver. Et je comprends aussi que, lorsqu’il y a des retards, cela crée des difficultés pour les vétérans qui vivent dans la douleur ou la souffrance. C’est probablement ce qui me préoccupe le plus en ce moment, car je veux vraiment qu’on mette les gens au premier plan. Je veux aussi m’assurer, cependant, que nous le faisons de manière à offrir à chaque vétéran une attention personnalisée. »

Le gouvernement libéral a récemment annoncé un plan visant à dépenser 2,6 milliards \$ pour le recrutement et la rétention. Cela s’inscrit dans un plan de dépenses de 9 milliards \$ et il s’agit du plus important engagement de dépenses en personnel depuis la Seconde Guerre mondiale.

Lorsqu’on lui demande si cet engagement comprend un plan pour s’assurer que les militaires nouvellement recrutés sont pris en charge à leur libération ou à leur retraite, M^{me} McKnight, qui est également ministre associée de la Défense, répond que c’est le cas.

« Si nous recrutons quelqu’un, nous devons lui montrer que nous serons là pour lui à long terme — c’est un investissement à long terme dans les gens », opine-t-elle. « Je ne pense pas pouvoir trop insister sur l’importance de ce point. Ces personnes protègent notre possibilité de vivre la vie que nous vivons aujourd’hui. Et c’est vraiment d’une portée immense. Aussi, quand nous recrutons de nouveaux membres pour les Forces armées canadiennes, ce sont de futurs clients d’ACC. »

Le traitement des femmes vétérans — une priorité pour Retraités fédéraux et un engagement illustré par le rôle déterminant de l’association dans l’établissement du Réseau de recherche et d’engagement des femmes vétérans — est une priorité pour M^{me} McKnight. En 2024, un rapport du Comité permanent des anciens combattants intitulé *Plus jamais invisibles. Les expériences des vétérans canadiennes* a formulé 42 recommandations pour améliorer la vie de celles-ci. Et le gouvernement a fait des progrès sur les 42 recommandations, affirme M^{me} McKnight.

« Nous venons de souligner le premier anniversaire du rapport et des recommandations, et j’ai pu rencontrer une délégation de femmes vétérans ce jour-là », souligne-t-elle, ajoutant que certaines de ces recommandations impliquent le ministère de la Défense nationale. « Nous devons également considérer ce rapport comme un document évolutif, parce que ce n’est pas quelque chose qu’on fait une fois pour toutes. Des choses vont continuer à apparaître. »



La ministre d’Anciens Combattants Canada, Jill McKnight, indique que l’engagement du gouvernement libéral de consacrer cinq pour cent du PIB à la défense d’ici 2035 s’accompagne d’un plan visant à assurer le bien-être des militaires nouvellement recrutés jusqu’à leur retraite.



Célébrations du Jour de la Victoire en Europe, le 8 mai 1945 à Londres. Anciens Combattants Canada souligne le 80^e anniversaire de la fin de la Seconde Guerre mondiale.

La création du Forum des femmes et du Conseil des vétéranes sont deux ajouts précieux pour la collecte continue de renseignements, souligne-t-elle.

Au sujet de l'itinérance des vétérans, qui sont deux à trois fois plus susceptibles d'en faire l'expérience que la population générale, ainsi que des femmes qui sont 4,4 fois plus susceptibles d'être sans-abri si elles ont subi des traumatismes sexuels en milieu militaire, elle déclare : « Un vétéran sans-abri, c'en est un de trop ».

Pour lutter contre l'itinérance chez ses clients, elle affirme que son ministère doit établir des liens avec eux et trouver des solutions de logement pour eux, peut-être par l'entremise de l'initiative novatrice et humaniste Logement d'abord. Mais ce programme cible la population générale, pas seulement les vétérans. Il a été lancé en 2017 et le problème de l'itinérance persiste.

« Je pense que les mesures que nous pouvons prendre consistent à entrer en contact avec ces personnes et à trouver un logement qui répond à leurs besoins. Cela me donne l'occasion d'en parler avec mes collègues du cabinet. C'est en travaillant ensemble que nous pouvons apporter des changements significatifs. »

Une mesure préventive importante est un fonds d'urgence auquel les vétérans peuvent avoir accès si un besoin imprévu surgit et qu'ils ne peuvent pas payer leur hypothèque ou leur loyer. « Il y a en fait un programme qui permet [aux vétérans] d'avoir un accès immédiat aux ressources pour répondre à ce [besoin], parce que nous ne voulons pas que quelqu'un vive une expérience qui va le pousser dans la rue, n'est-ce pas? »

Interrogée sur les objectifs de son portefeuille, la ministre dit qu'elle veut faire de la vie après le service une priorité et qu'elle a hâte d'aider les vétérans, grâce à la Stratégie nationale d'emploi pour les vétérans.

« L'une des choses qui m'enthousiasme beaucoup, c'est de créer des liens avec les vétérans d'aujourd'hui qui quittent les Forces armées canadiennes pour entamer leur vie après le service — et [d'explorer] les pistes pour les aider à réussir pleinement leur transition vers le monde des affaires, ainsi que [de voir comment] nous pouvons intégrer leurs compétences et métiers au marché du travail. »

La reconnaissance des vétérans est aussi une priorité. Enfin, comme elle l'a mentionné, elle souhaite bâtir et

renforcer la relation entre son ministère et celui de la Défense nationale. Son titre de ministre associée illustre clairement cette ambition.

« Nos deux ministères travaillent vraiment main dans la main », affirme M^{me} McKnight. « Je vois donc une excellente occasion de collaborer et de renforcer cette synergie. Le ministre [de la Défense] [David] McGuinty est très disposé à collaborer. »

M^{me} McKnight vient du monde des affaires. Elle est diplômée en commerce avec une spécialisation en entrepreneuriat de l'Université de Victoria. Elle a travaillé avec ses parents dans leur boutique de vêtements pour femmes, ainsi qu'avec le marché du village de Ladner, ce qui lui a permis de travailler avec des artisans et des producteurs locaux.

Juste avant de se présenter aux élections de 2025, elle occupait le poste de directrice générale de la Chambre de commerce de Delta, en Colombie-Britannique, après avoir occupé le poste de présidente bénévole pendant cinq ans.

Elle est également une bénévole passionnée au sein de plusieurs organismes, dont la Ladner Business Association, la Fondation de l'hôpital de Delta, la Fondation du cancer de la Colombie-Britannique et Dress for Success.

Habituée aux distinctions honorifiques, elle a reçu la Médaille du couronnement du roi Charles III, la Médaille du jubilé de la Reine ainsi que, en 2019, le titre de bénévole de l'année à Delta.

Ses deux grands-pères, un oncle, le grand-père et l'arrière-grand-père de son mari ont servi dans l'armée. L'un de ses grands-pères a été déployé à l'étranger pendant la Seconde Guerre mondiale et l'autre était en poste au Canada.

Cette année marque le 80^e anniversaire de la fin de la Seconde Guerre mondiale et les commémorations se poursuivent partout au pays, tout au long de l'année 2025. ■

Jennifer Campbell est la rédactrice en chef de Sage.

J'y crois
Je donne
C'est important

I care
I give
It matters



LE POUVOIR DE LA COMMUNAUTÉ

Chaque année, des milliers de retraités fédéraux laissent un héritage durable par l'intermédiaire de la CCMTGC.

Qu'il s'agisse de surmonter des défis de santé, d'accompagner un proche dans la maladie, ou de veiller à ce que chacun ait un toit — ce ne sont pas que des causes. Ce sont des réalités que vous avez vécues, observées ou qui vous tiennent profondément à cœur.

Votre expérience vous donne la sagesse d'agir — et le cœur de faire une différence.

Grâce à la CCMTGC, vous pouvez soutenir des organismes de confiance comme PartenairesSanté et votre Centraide United Way local. Votre don permet d'offrir des soins de santé essentiels, un soutien aux aidants naturels et un logement sécuritaire à ceux qui en ont le plus besoin.

Car à chaque étape de la vie, la compassion compte.



Donnez aujourd'hui



Par la poste

Remplissez votre formulaire de don et envoyez-le à
CCMTGC, 363 chemin Coventry
Ottawa (Ontario) K1K 2C5



Par téléphone

en composant le
1-877-379-6070



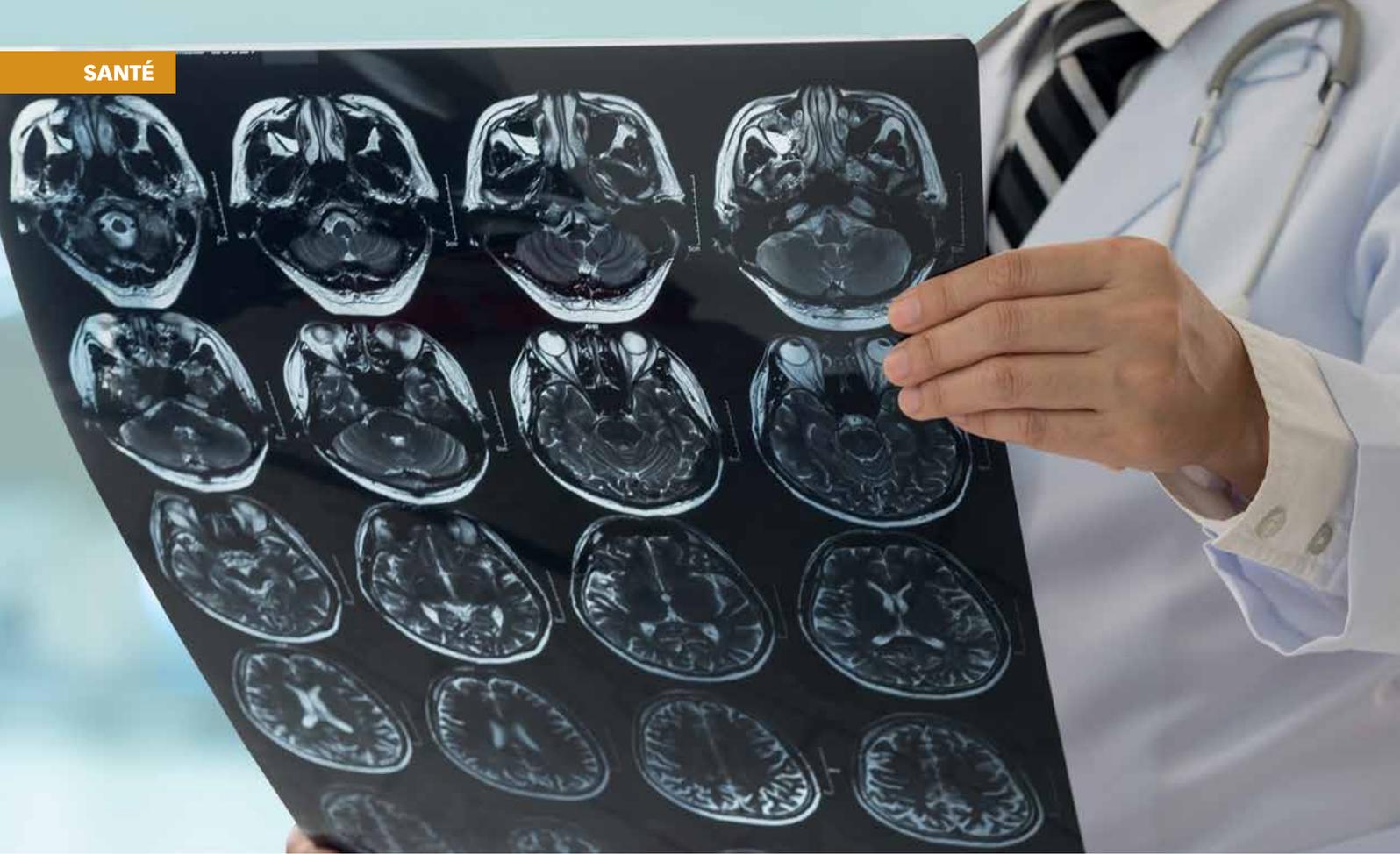
En ligne

sur uwco.ca/CCMTGC/Retraites
ou balayez le code QR ci-dessus



Canada.ca/ccmtgc-retraites





La recherche sur les AVC

Les méthodes pour traiter les accidents vasculaires cérébraux changent radicalement tous les cinq à dix ans, mais le plus important demeure de les détecter rapidement. **PAR PETER SIMPSON**

Le temps est un facteur déterminant dans le traitement des accidents vasculaires cérébraux (AVC), que ce soit à court ou à long terme.

« Lorsqu'une personne fait un AVC, plus on le détecte tôt et plus vite on appelle le 911, plus les chances d'un bon pronostic augmentent », explique Robert Fahed, neurologue à l'Hôpital d'Ottawa.

À plus long terme, le traitement des victimes d'AVC a beaucoup changé et a connu d'importants progrès, lesquels se poursuivent à bon rythme.

« Tout le domaine change complètement tous les cinq à dix ans », indique le Dr Fahed. « Je fais ce métier depuis 12 ans et, aujourd'hui, mon travail n'a plus rien à voir avec ce qu'il était il y a douze ans. C'est un tout autre métier. Chaque grande découverte améliore de manière significative et

spectaculaire le pronostic des patients. C'est l'un des domaines de la médecine qui évolue le plus rapidement. Nous trouvons sans cesse de nouvelles façons de traiter tous les types d'AVC. »

C'est ce qu'a vécu Cathy Allard, membre de Retraités fédéraux d'Orléans, en Ontario.

Après deux AVC, elle a réussi à reconstruire une vie qui, bien que souvent difficile et éprouvante, s'est révélée plus active qu'elle l'aurait imaginé.

M^{me} Allard a récemment publié le livre *Becoming Comfortably Numb: A Memoir on Brain-mending* [Dans un état de doux engourdissement : récit de la guérison d'un cerveau] pour raconter son histoire et inspirer d'autres victimes d'AVC et leurs proches aidants à persévérer et à faire preuve

de détermination pour se rétablir dans les meilleures conditions possibles.

« N'oubliez jamais que les innovations en matière de traitement peuvent rendre possible ce qui semblait impossible », a-t-elle écrit dans son livre. « Il ne faut jamais sous-estimer la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se "reconfigurer", à s'adapter, à guérir et à créer de nouvelles connexions. Il en va de même du pouvoir de votre propre esprit : il peut apprendre à maîtriser vos pensées et habitudes, et à apprendre à faire les choses "différemment". »

M^{me} Allard était âgée de 27 ans lorsqu'elle a subi son premier AVC en 1984. Elle jouait à ce qui était alors un nouveau jeu appelé Quelques Arpents de Pièges avec son mari et des amis, tandis que sa fille, toute jeune, dormait à proximité.

Voici comment elle décrit son AVC :
« En l'espace de quelques secondes, une vague glaciale et douloureuse m'a soudainement envahie, parcourant chaque fibre du côté droit de mon corps, du sommet de mon crâne jusqu'à la moitié de mon nez, ma mâchoire et mon cou, puis descendant le long de mon bras et de mon torse, et encore plus bas, jusqu'au bout de mes doigts et de mes orteils. Tout le côté droit de mon corps a disparu. Je vois mon bras, mais il n'est plus relié à moi ».

Les personnes qui étaient avec elle ont réagi rapidement et l'ont conduite à l'hôpital, où elle a entamé quarante ans de soins et de réadaptation liés à son AVC. (Le D^r Fahed déconseille fortement de conduire soi-même ou de conduire une autre personne à l'hôpital si l'on soupçonne un AVC. « Même si vous vous sentez capable de conduire, un AVC survient parfois de telle manière que les patients ne se rendent pas compte de la gravité de leur état », mentionne-t-il. De plus, « votre AVC pourrait s'aggraver pendant que vous conduisez, et vous pourriez vous retrouver paralysé sur l'autoroute ». Si une autre personne conduit, elle « panique probablement » et l'état de la victime pourrait s'aggraver et

nécessiter des soins médicaux immédiats que seuls des ambulanciers peuvent prodiguer. Il faut donc appeler le 911.)

En 1990, M^{me} Allard a eu son deuxième AVC et a repris son combat avec une détermination sans faille.

« Le rétablissement ne prend jamais fin, du moment qu'on persévère. Si je garde mon esprit ouvert à de nouveaux stimuli et si je continue de lui offrir des choses variées à traiter, c'est remarquable de voir à quel point il peut s'adapter et trouver d'autres façons de faire », a-t-elle écrit.

Le traitement des AVC s'est également adapté, selon le D^r Fahed.

« Nous améliorons continuellement les soins prodigués aux victimes d'AVC à chaque étape : traitement d'urgence, prévention, compréhension, pronostic, disparités entre les hommes et les femmes, car les hommes et les femmes ne sont pas atteints de la même manière. »

Le traitement d'un AVC — ou d'un présumé AVC — commence par une intervention rapide. Le D^r Fahed fait référence aux signes VITE (voir l'encadré) et insiste sur le fait que, si vous ou l'un de vos proches présentez l'un de ces symptômes, « n'attendez pas

Reconnaître l'AVC

Les signes **VITE** pour détecter un AVC rappellent combien il est urgent de réagir rapidement si vous ou une autre personne êtes peut-être en train de faire un AVC.

- V** **Visage** : est-il affaissé?
- I** **Incapacité** : à lever les deux bras normalement?
- T** **Trouble de la parole** : trouble de la prononciation?
- E** **Extrême urgence** : composez le 9-1-1

Facteurs de risque :

Alimentation malsaine, poids, stress, sédentarité, tabagisme, alcoolisme et toxicomanie. Également, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète, fibrillation auriculaire.

Avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, coeuretavc.ca

Soutenir la recherche sur les AVC

Le D^r Fahed encourage les dons publics aux hôpitaux, aux unités pour les AVC ou à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

« Tous ces travaux de recherche qui contribuent à améliorer les soins prodigués à tous les patients ne peuvent être réalisés que grâce aux dons de gens de partout au pays. Si vous envisagez de faire un don, nous vous en remercions d'avance, car sans la recherche d'aujourd'hui, nous ne pouvons améliorer les soins de demain. »

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC examine les demandes de subventions de recherche « et attribue des fonds aux projets de recherche les plus prometteurs. Je vous assure, cet argent est investi à bon escient dans la recherche. »



Cathy Allard, membre de Retraités fédéraux à Orléans, en Ontario, a subi deux AVC, mais a réussi à rebâtir une vie qui, bien que souvent ardue et éprouvante, s'est révélée plus active qu'elle ne l'avait imaginé. Photo : Mike Carrocetto

une minute, même si les symptômes disparaissent. Appelez immédiatement le 911. Lorsqu'une personne fait un AVC, elle perd des millions de cellules cérébrales chaque minute. Plus le temps s'écoule, plus les chances de bien vous rétablir après un AVC diminuent. Il est crucial d'agir très rapidement. »

L'AVC demeure l'une des principales causes de mortalité au Canada et d'invalidité chez les survivants, même si les traitements continuent de s'améliorer, que ce soit les soins immédiats ou les soins de longue durée.

Parmi les traitements d'urgence, on compte désormais la thrombolyse intraveineuse, « un médicament anticoagulant administré par perfusion intraveineuse, lequel se répand dans le sang, localise le caillot dans le cerveau et le dissout ».

Un traitement plus récent est la thrombectomie, et le Canada est d'ailleurs un chef de file dans ce domaine de recherche.

« Il s'agit d'une petite intervention chirurgicale qui consiste à introduire

de petits dispositifs, de petits fils, dans la jambe à l'aide d'une aiguille, à l'intérieur des vaisseaux sanguins, depuis la jambe jusqu'au cerveau, pour ensuite extraire manuellement le caillot à l'aide de divers dispositifs. »

On comprend également de mieux en mieux les différentes causes des AVC, en « déterminant le mécanisme propre à chaque patient. Nous disposons aussi d'un grand nombre de nouvelles catégories de médicaments et de médicaments que nous pouvons administrer à chaque patient de manière personnalisée, en fonction des résultats de leur bilan, afin de cibler le mécanisme qui a provoqué l'AVC chez chacun d'entre eux. »

M^{me} Allard a été témoin de bon nombre de ces changements et est déterminée à aider les personnes qui survivent à un AVC.

Sa propre vie a radicalement changé, et de manière peut-être surprenante. Elle a dû renoncer à jouer du piano, par exemple, mais a pu, avec l'aide de sa famille, se mettre à faire du

kayak et de la raquette. En 2018, elle s'est rendue en Grèce avec son mari et a escaladé l'Acropole.

« Le but n'est pas d'atteindre la perfection », précise-t-elle lors d'une entrevue. « Ce qui compte, c'est de s'adapter à la vie qui nous a été donnée et d'en tirer le meilleur parti. »

Son livre, dit-elle, est « destiné aux proches aidants et aux personnes qui se trouvent dans une situation difficile et qui veulent trouver les moyens de s'en sortir. Le fardeau des soins prodigués aux personnes handicapées est extrêmement lourd, car neuf fois sur dix, ce sont les proches qui doivent assumer cette responsabilité. Lorsqu'une personne fait un AVC, c'est toute la famille qui en souffre, car tout repose alors sur elle. J'ai aussi beaucoup de chance d'avoir pu réintégrer la fonction publique fédérale, parce que j'ai un bon régime de soins de santé. » ■

Peter Simpson est un rédacteur qui partage son temps entre Ottawa et Keppoch, à l'Île-du-Prince-Édouard.

Profitez de l'avantage offert par 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.

- **Dépistages auditifs gratuits*** – aucune référence médicale nécessaire.
- **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.
- **10 % de rabais** sur tous les accessoires et réparations.

Pour prendre rendez-vous, appelez au **1-877-879-6647** ou inscrivez-vous à **legroupeforget.com** Mentionnez le code : **MAG-BFNT-NAFR**

*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 31/12/2025. Détails disponibles en clinique. Certaines conditions s'appliquent.

HearingLife

Partenaire de confiance de



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

Dorlotez vos oreilles

Pour trouver les emplacements de HearingLife en Ontario, y compris Ottawa, consultez HearingLifeAdvantage.ca/NAFR-FR

Ceux qui peuvent le font.
Ceux qui peuvent en faire plus font du bénévolat.

~ Auteur inconnu

Joignez-vous à NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES!

Avec votre engagement, nous
pouvons faire une différence!

**Cherchez-vous une façon concrète de partager vos
compétences et de soutenir vos camarades retraités?**

Votre expertise et votre expérience sont très prisées par
l'Association nationale des retraités fédéraux.

Pour en savoir plus, communiquez avec
votre section locale ou avec notre agente
de l'engagement des bénévoles au
bureau national, Gail Curran, au
613-745-2559, poste 235, au numéro
sans frais **1-855-304-4700**, ou à
gcurran@retraitesfederaux.ca



POSSIBILITÉS

- Comités des sections (comme membre ou président-e)
- Postes aux conseils d'administration des sections
- Postes au conseil d'administration national
- Défense des intérêts
- Événements promotionnels et recrutement des membres
- Soutien administratif et gestion financière
- Planification d'événements
- Projets spéciaux et/ou occasionnels (des sections ou du bureau national)



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

Bénévole Volunteer

IRIS

voyez ce que
vous aimez, aimez
ce que vous voyez

Chez IRIS, nous savons que vos yeux sont uniques, et nous nous engageons à vous fournir des soins personnalisés adaptés à vos besoins. En plus d'avoir les lentilles appropriées à votre prescription et à votre style de vie, vous pourrez choisir votre monture parmi une vaste sélection des plus grandes marques et des plus grands créateurs internationaux. Besoin de lunettes de soleil? Nous avons une sélection élégante alliant protection des yeux et style!



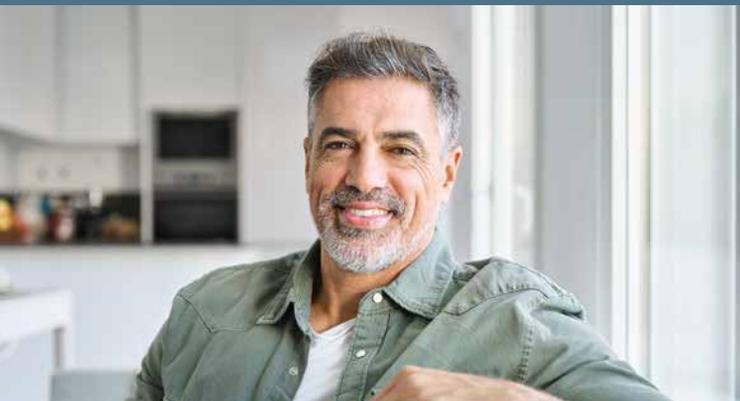
LES MEMBRES DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

PROFITENT DE RABAIS DE 150 \$ sur les lunettes et les lunettes de soleil avec prescription chez IRIS.



Association nationale
des retraités fédéraux

**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**



◀ Balayez le code
QR pour plus
d'informations

Inscrivez-vous en ligne sur **iris.ca/avantages** avec le **code d'accès FEDRETIREES** ou visitez n'importe quelle boutique IRIS avec votre carte de membre de Retraités fédéraux.

Pour plus d'informations sur IRIS, nos établissements ou vos avantages IRIS, visitez **iris.ca** ou contactez-nous à l'adresse **avantages@iris.ca**

Gardez vos yeux en bonne forme

Sept conseils pour prendre soin de votre vision, allant des pauses fréquentes lors de l'utilisation d'écrans au port de lunettes de soleil.

Nos yeux sont constamment sollicités, que ce soit par les écrans, les rayons UV du soleil ou le vieillissement naturel. Adopter de bonnes habitudes peut faire toute la différence pour préserver une vision optimale à long terme.

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils essentiels pour garder vos yeux en bonne santé :

1. Faites des pauses lors de l'utilisation des écrans : Avec l'essor du télétravail et l'utilisation accrue des appareils numériques, nos yeux subissent une fatigue visuelle importante. La règle du 20-20-20 est un excellent moyen de limiter cette fatigue : toutes les 20 minutes, regardez un objet situé à au moins 20 pieds (6 mètres) pendant 20 secondes.

2. Adoptez une alimentation bénéfique pour les yeux : Certains aliments sont particulièrement bons pour la santé oculaire. Les poissons riches en oméga-3 (saumon, thon, sardines), les légumes verts à feuilles (épinards, chou frisé), les

carottes et les agrumes contribuent à une bonne vision. Les antioxydants, comme la lutéine et la zéaxanthine aident à prévenir certains problèmes oculaires, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

3. Protégez vos yeux des rayons UV : L'exposition aux rayons ultraviolets du soleil peut endommager les yeux et augmenter le risque de cataracte et de DMLA. Il est essentiel de porter des lunettes de soleil avec une protection UV à 100 %, même par temps nuageux.

4. Maintenez une bonne hygiène oculaire : Toucher ses yeux avec des mains sales peut entraîner des infections. Il est aussi important de bien nettoyer ses lentilles de contact et de respecter leur durée de port recommandée. Si vous portez du maquillage, veillez à bien le retirer chaque soir pour éviter les irritations.

5. Faites des examens de la vue régulièrement : Une visite annuelle chez l'optométriste permet de détecter rapidement d'éventuels problèmes de

vision. De nombreux troubles oculaires, comme le glaucome, peuvent être asymptomatiques à leurs débuts, d'où l'importance d'un suivi régulier.

6. Hydratez vos yeux : Les yeux secs peuvent être causés par une exposition prolongée aux écrans, la climatisation ou certains médicaments. L'utilisation de gouttes oculaires lubrifiantes et le fait de cligner régulièrement des yeux peuvent aider à prévenir la sécheresse oculaire.

7. Dormez suffisamment : Un sommeil de qualité permet aux yeux de se reposer et de se régénérer. Un mauvais sommeil peut entraîner des yeux rouges, secs et fatigués.

En suivant ces conseils, vous contribuerez à maintenir une bonne santé visuelle pour de nombreuses années. ■

Article publié avec l'aimable permission d'**IRIS The Visual Group**, partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux. Les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux économisent 150 \$ sur les lunettes. Pour en savoir plus, visitez iris.ca/ avantage. Valide jusqu'au 31 décembre 2025.



Que propose une assurance voyage?

Des garanties de tranquillité d'esprit! Et notre partenaire privilégié belairdirect offre à nos membres une assurance voyage exclusive et à prix imbattable.

Le sentiment qui nous habite lorsqu'on part bientôt en voyage est incomparable! Le compte à rebours est lancé, votre itinéraire est (presque) terminé et vous êtes passé maître dans l'art de faire rentrer une tenue de plus dans votre valise.

Mais avant de fermer votre valise, avez-vous pensé à souscrire une assurance voyage?

Si la plupart des gens connaissent les couvertures de base, comme pour les urgences médicales ou les annulations de voyage, il existe des inclusions surprenantes que vous devez connaître avant de partir.

Qu'est-ce qui est généralement couvert?

La plupart des assurances voyage offrent des couvertures pour les problèmes qui arrivent plus fréquemment ou qui peuvent perturber votre voyage de manière significative :

- **Urgences médicales** – Si vous tombez malade ou si vous vous blessez à l'étranger, votre police d'assurance peut vous aider à couvrir les frais d'hospitalisation, de visites chez le médecin et même de transport en cas d'urgence.
- **Annulation et interruption de voyage**¹ – Si vous devez annuler ou écourter votre voyage en raison d'un événement assuré (maladie, intempéries ou urgences familiales), vous pourriez obtenir le remboursement de certains frais non remboursables.
- **Protection des bagages** – Si vos

bagages choisissent une autre destination que la vôtre, l'assurance voyage peut vous aider à veiller sur vos effets personnels, en couvrant la perte, le vol et l'endommagement de vos bagages.

- **Retards de vol et correspondances manquées** – Certaines assurances voyage couvrent les frais de repas, d'hébergement et même de changement de réservation si votre vol est retardé pendant une longue période.

Ces couvertures sont assez courantes, mais toutes les polices d'assurance voyage ne s'égalent pas.

Des couvertures pour les événements inattendus

L'assurance voyage ne couvre pas uniquement les incidents les plus courants. En fait, certaines polices, comme l'assurance voyage belairdirect, proposent des options qui vont bien au-delà de celles de base. Ces couvertures uniques sont offertes pour vous assurer un peu plus de tranquillité d'esprit durant votre voyage :

- **Retour d'un animal de compagnie** – Si vous devez rentrer chez vous subitement et que votre compagnon à quatre pattes est avec vous, nous pourrions couvrir les frais d'un aller simple pour le ramener en toute sécurité à la maison.
- **Vol et perte de passeport** – Si vous égarez votre passeport ou vous vous le faites voler au cours de votre voyage, nous pourrions couvrir une partie des coûts pour le remplacer. Ne laissez pas

vos vacances se transformer en un séjour prolongé non planifié.

- **Retour de véhicule** – Vous êtes retenu quelque part avec votre véhicule? Nous sommes là pour vous aider. Si une urgence médicale vous empêche de conduire, nous pourrions prendre en charge une partie des frais de rapatriement de votre véhicule.

Voyagez fûté et en toute sécurité

Les vacances doivent être synonymes de détente et d'aventure, et non de dépenses imprévues. Avec l'assurance voyage annuelle complète de belairdirect, vous bénéficiez d'une protection pour un nombre illimité de voyages par année, qui peut comprendre des prestations médicales, l'annulation de voyage, la perte de bagages et une couverture médicale d'urgence. C'est une façon économique de vous protéger durant vos voyages, souvent pour moins cher qu'avec une assurance pour un seul voyage²! ■

¹ La protection de la garantie Annulation de voyage débute le jour de la réservation de votre voyage, pourvu que votre assurance soit en vigueur. Si 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 le contrat d'assurance est émis. Les garanties d'assurance Annulation, Interruption et Retard de voyage ne s'appliquent qu'aux réservations de voyage faites avant la date de départ. ² D'après une comparaison entre le régime de base de 17, de 35 et de 40 jours des régimes à voyage unique offrant des garanties similaires.

Les produits d'assurance voyage sont souscrits par **La Compagnie d'assurance Belair inc.** et les services sont offerts par l'Agence belairdirect inc. L'assistance voyage et les services d'indemnisation sont fournis par Gestion Global Excel inc. Des critères d'admissibilité, des restrictions et des exclusions peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. Les renseignements dans le présent sommaire sont fournis à titre informatif seulement et ne constituent pas un avis juridique ou un conseil en assurance. Le libellé du contrat d'assurance prévaut. La Compagnie d'assurance Belair inc. et Agence belairdirect inc. sont des sociétés de propriété commune. © Compagnie d'assurance Belair inc., 2025. Tous droits réservés.

Fluctuations des marchés immobiliers

L'abordabilité demeure un enjeu important sur les marchés de l'habitation du Canada.

A l'heure actuelle, les marchés immobiliers canadiens divergent. L'Ontario et la Colombie-Britannique (C.-B.) accusent une diminution des prix des maisons d'une année à l'autre. Ailleurs, les prix augmentent.

L'abordabilité demeure historiquement faible, les prix moyens des maisons étant toujours plus de dix fois supérieurs au revenu annuel moyen. Toronto et Vancouver devraient connaître des baisses de prix de 4 % et 2 %, respectivement, en 2025.

Les marchés de l'habitation des provinces des Prairies sont dynamiques, avec des prix élevés et très peu de propriétés à vendre.

Dans les provinces de l'Atlantique, les prix sont élevés et les inventaires variables. Alors que les marchés de la Nouvelle-Écosse et de l'Île-du-Prince-Édouard sont en voie d'être équilibrés, le Nouveau-Brunswick et le Labrador continuent d'afficher des conditions hautement favorables aux vendeurs.

Facteurs de hausse des prix

- 1. Croissance démographique et migration interprovinciale :** La migration interprovinciale exerce une pression à la hausse sur la demande, en particulier dans les centres urbains. Plus précisément, de grands groupes de personnes quittent l'Ontario et la C.-B. pour s'installer dans des régions plus abordables, comme l'Alberta et les provinces de l'Atlantique.
- 2. Abordabilité :** Les marchés de l'habitation plus abordables attirent les acheteurs d'une première propriété et les investisseurs.
- 3. Croissance économique et stabilité**

du marché de l'emploi : La création d'emplois dans divers secteurs, dont la construction, les technologies, le transport et l'énergie, stimule les dépenses en immobilisations, favorisant ainsi la reprise économique et une hausse de ces dépenses. Cette résilience économique soutient la confiance des acheteurs et leur pouvoir d'achat.

- 4. Offre de logements :** Le faible inventaire des logements offerts par rapport à la demande fait monter les prix, et les nouvelles inscriptions ne parviennent pas à suivre la croissance démographique, ce qui accentue les pressions sur les prix.

Facteurs de baisse des prix

- 1. Taux d'intérêt élevés et coûts d'emprunt :** Dans les marchés où les propriétaires sont davantage exposés aux prêts hypothécaires à taux variable et aux propriétés plus dispendieuses, l'impact des hausses de taux se fait plus sentir. Par ailleurs, les critères d'admissibilité plus élevés pour les prêts hypothécaires dissuadent certains acheteurs.
- 2. Surévaluation et correction du marché :** Dans certaines provinces, les années 2024 et 2025 marquent une phase de correction du marché, avec des prix en baisse après les niveaux surélevés enregistrés entre 2020 et 2023.
- 3. Augmentation des inscriptions et ralentissement de la demande :** La hausse marquée des nouvelles inscriptions et le nombre réduit d'acheteurs actifs créent un marché favorable aux acheteurs. Par exemple, la région de Vancouver a connu une

augmentation de 26 % des inscriptions en mai 2025. Les maisons restent plus longtemps sur le marché et les vendeurs doivent revoir leurs attentes à la baisse.

- 4. Abordabilité et émigration :** Lorsque le coût de la vie élevé se combine à un marché immobilier dispendieux, certains résidents choisissent de déménager vers des provinces plus abordables.

Toutefois, comme la Banque du Canada devrait adopter au moins une autre baisse de taux d'intérêt cette année, le marché pourrait se stabiliser.

Faits saillants du secteur

- **Optimisme malgré les défis :** Malgré des vents contraires sur le plan économique, 87 % des entreprises de déménagement demeurent optimistes pour l'année à venir, en misant sur l'innovation et le service à la clientèle.
- **Transformation numérique :** Les entreprises de déménagement adoptent de plus en plus des pratiques écologiques et logistiques, établissant de nouvelles normes en matière d'excellence du service.

Pour savoir combien vaudrait votre maison dans le marché actuel, communiquez avec RSG, qui possède une expertise forte de plus de 65 ans d'expérience.

Pour en savoir plus, appelez sans frais au 1-866-865-5504 ou écrivez à carl@relocationservicesgroup.com. RSG est un partenaire privilégié de Retraités fédéraux depuis 2006. ■

RSG est un partenaire privilégié de Retraités fédéraux.



Terres agricoles vallonnées de Charlevoix, longeant des villages flanqués de rivières.

Voyager chez soi, au Canada

Comme de plus en plus de voyageurs canadiens choisissent d'explorer leur propre pays cet automne, nous vous proposons quelques pistes emblématiques.

Pour beaucoup d'entre nous, voyager a toujours été bien plus qu'une simple liste de destinations à biffer. Établir un rapport avec les gens, communier avec les lieux et renouer avec une dimension de soi perdue dans le rythme effréné du quotidien font partie des plaisirs de la découverte.

Certains d'entre nous ont grandi près des Rocheuses, ou ont passé leurs étés dans les Maritimes. D'autres savourent la gastronomie du Québec ou la magie paisible des cieux du Yukon. C'est la beauté du Canada, inépuisable.

Voici quelques expériences canadiennes qui ont conquis des voyageurs de partout dans le monde.

L'inoubliable piste Cabot

Lorsqu'on parcourt la piste Cabot, il arrive toujours un moment — qu'il s'agisse de contourner une falaise ou d'apercevoir des baleines à l'horizon —, d'émerveillement que cet endroit

prodigieux se trouve au Canada. Ce circuit sinueux de 300 kilomètres sur l'île du Cap-Breton est réputé être l'un des plus spectaculaires au monde, et avec raison. Mais au-delà des vues panoramiques, ce sont les histoires locales, la musique et le sentiment que le temps s'écoule autrement qui captivent les visiteurs.

Les fabuleux Fairmont dans les Rocheuses

Si vous avez déjà rêvé de séjourner dans un château en montagne, vous n'êtes pas seul. Depuis des générations, le Fairmont Banff Springs et le Fairmont Château Lake Louise incarnent ce luxe à la canadienne. D'un café savouré avec vue sur un glacier à un fauteuil au confort bien mérité après une journée d'exploration, ces hôtels légendaires offrent une rareté : se sentir choyé tout en communiquant profondément avec la nature.

Les aurores boréales du Yukon

Si un séjour à Whitehorse pendant l'hiver ne vous traverse pas l'esprit comme escapade, les rubans verts dansants qui illuminent les cieux vous feront changer d'avis. Leur apparition n'est jamais garantie, et cette rareté ajoute à la magie de l'expérience. Bien emmitouflé et boisson chaude en main, l'attente et l'observation de ce ballet paisible dans le firmament immense du Yukon sont un plaisir incomparable, un moment impérissable qui en vaut la peine.

Les saveurs de Charlevoix

Dans cette région du Québec, la cuisine constitue un mode de vie. Ici, les terres agricoles vallonnées longent des villages flanqués de rivières, et presque tout ce que contient votre assiette est préparé avec soin. Après une simple bouchée de fromage artisanal ou de pain chaud maison, vous comprendrez la fierté des



À gauche, aurores boréales au Yukon. À droite, promenade hivernale près du Fairmont Chateau Lake Louise dans le parc national Banff, en Alberta.

cultures de ce terroir. Explorer la région est une véritable fête pour les sens, et les récits des agriculteurs et des chefs vous accompagneront longtemps après le dernier repas.

La magie des fêtes

Les marchés de Noël ne sont pas une tradition exclusivement européenne. En décembre, les rues historiques de Montréal et de Québec se transforment en gais paysages féeriques et charmants. Des lumières scintillantes vous mènent à des étals proposant des cadeaux artisanaux, du vin chaud et des douceurs

de saison. Pour quiconque a grandi avec des fêtes enneigées et des chants de Noël dans l'air, c'est comme plonger dans un conte de fées et, qui plus est, tout près de chez soi.

D'un retour à des lieux chers ou d'une exploration de coins méconnus du pays, le bonheur de voyager au Canada s'apparente à une redécouverte de la culture et de la beauté. Après tout, partir à l'aventure ne signifie pas toujours aller loin. Parfois, il suffit de poser un regard neuf sur ce qui nous entoure. ■

Article présenté par **Collette**, un partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités

fédéraux. Les membres de Retraités fédéraux économisent jusqu'à 800 \$ par personne dans le monde entier. Pour en savoir plus, consultez gocollette.com/nafr.

* Pour obtenir les rabais, utilisez le code **FRSAVE**. Les économies comprennent l'offre de rabais au détail et le rabais associé à votre adhésion à Retraités fédéraux. Offre valide pour les nouvelles réservations seulement. Peut prendre fin plus tôt, en raison de la disponibilité des places ou de l'inventaire. Montant épargné du prix de détail variant selon le circuit et la date de départ. Rabais offert seulement pour certains départs. Places obtenues selon le principe du premier arrivé, premier servi. Offres non valides pour les réservations de groupes ou déjà effectuées. Ne peuvent être combinées à d'autres offres. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Pour plus de précisions, appelez ou visitez www.gocollette.com/nafr.

collette
Par les voyageurs. Pour les voyageurs.

Partez à la conquête d'expériences inoubliables à travers le Canada

De ses littoraux accidentés à ses sommets majestueux, explorez ce territoire vaste et fascinant.



RETRAITÉS FÉDÉRAUX
ÉCONOMISEZ JUSQU'À
\$ 800^{pp}
SUR DES CIRCUITS
DANS LE MONDE
ENTIER

Pour obtenir votre avantage de membre, utilisez le code d'offre **FRSAVE lorsque vous faites votre réservation.**

Pour en savoir plus, composez le **866.413.3762**, visitez le site gocollette.com/nafr ou contactez votre voyageur local.

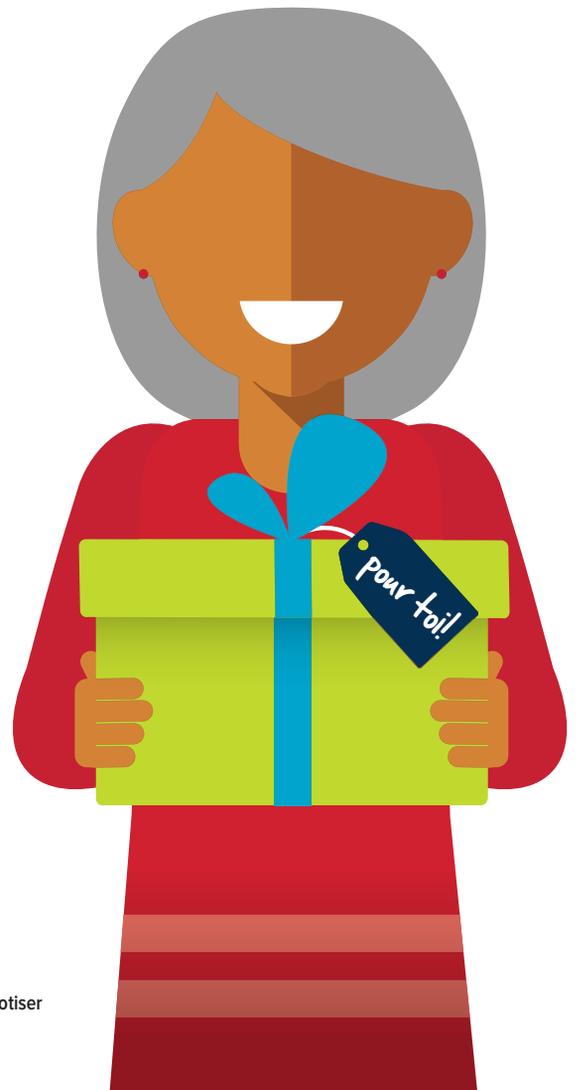
*Pour obtenir les rabais, utilisez le code **FRSAVE**. Les économies comprennent l'offre de rabais au détail et le rabais associé à votre adhésion à Retraités fédéraux. Offre valide pour les nouvelles réservations seulement. Peut prendre fin plus tôt, en raison de la disponibilité des places ou de l'inventaire. Montant épargné du prix de détail variant selon le circuit et la date de départ. Rabais offert seulement pour certains départs. Places obtenues selon le principe du premier arrivé, premier servi. Offres non valides pour les réservations de groupes ou déjà effectuées. Ne peuvent être combinées à d'autres offres. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Pour plus de précisions, appelez ou visitez www.collette.com/nafr. Travel Industry Council of Ontario, rég. n° 3206405; C.-B., rég. n° 23337

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

Pour seulement 57,24 \$, 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**.



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

* Qui doivent recevoir ou cotiser
à une pension fédérale.

Un transport inclusif pour tous les âges

La plupart des Canadiens veulent vieillir à la maison, mais cela nécessite des infrastructures de transport adaptées aux aînés.

PAR JESSICA SEARSON

Le transport est essentiel pour les activités quotidiennes, ainsi que pour maintenir son autonomie et ses liens avec la collectivité. Pour faire des collectivités des endroits adaptés aux aînés et inclusifs pour tous les âges, il faut offrir des moyens de transport abordables, accessibles et pratiques. Cela constitue une priorité pour l'association et ses membres. Dans le sondage auprès des membres mené en 2023, 87 % des répondants ont mentionné l'importance d'une stratégie nationale pour les aînés, pour leur santé et leur qualité de vie.

Des recherches montrent que la conduite est le principal moyen de transport des aînés, en particulier dans les petites villes et les régions rurales. En 2017, le Conseil des académies canadiennes (CAC) a publié un rapport selon lequel, au Canada, 93 % des aînés de 65 à 74 ans, 85 % des aînés de 75 à 84 ans et 68 % des aînés de 85 ans et plus ont un permis de conduire.

Dans un guide publié en 2016 par le Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés sur les collectivités rurales et éloignées amies des aînés, on a relevé des caractéristiques adaptées aux conducteurs âgés, notamment des routes en bon état, une circulation fluide, le déneigement et le stationnement, ainsi que l'élimination d'obstacles, dont le stationnement accessible, les problèmes de circulation, l'éclairage et la visibilité.

Selon le CAC, lorsque les Canadiens âgés renoncent à conduire, la raison la plus courante est un problème physique ou la détérioration de leur vision (37 %), le fait qu'ils n'ont plus besoin de

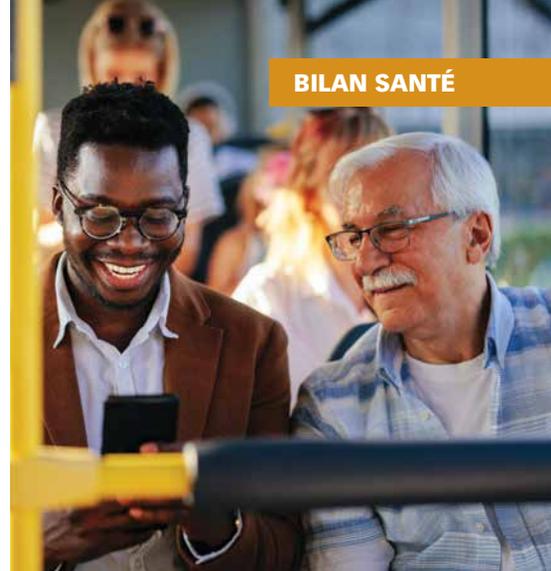
conduire ou n'y prennent plus de plaisir (20 %) et qu'ils estiment que ce n'est plus sécuritaire (15 %).

Lorsqu'une personne ne peut pas ou choisit de ne pas conduire, il faut des options accessibles, y compris dans les systèmes de transport en commun. Toutefois, des études ont montré que les aînés utilisent peu le transport en commun, même lorsqu'il est accessible. Comprendre les obstacles au transport en commun pour les aînés — et y remédier — pourrait encourager une utilisation accrue et la participation communautaire.

Un projet de recherche récemment mené par le Conseil national de recherches du Canada (CNRC) et le groupe de recherche sur les transports de l'Université McGill a étudié les besoins et les expériences des aînés en matière de déplacement. Des sondages exhaustifs ont été menés dans six grandes villes canadiennes, à savoir Toronto, Montréal, Vancouver, Halifax, Victoria et Saskatoon. Ils ont dégagé les habitudes de déplacement des aînés, leur niveau de satisfaction et les obstacles à l'utilisation des transports en commun.

Si chaque ville a ses propres défis, le projet a dégagé des dénominateurs communs, notamment :

- Les aînés utilisent plus les réseaux de transport avec des arrêts facilement accessibles, des horaires fiables et des itinéraires adaptés à leurs besoins.
- Lorsqu'il s'agit de choisir où vivre, l'abordabilité du logement est plus importante que l'accessibilité au transport en commun.



- Les aînés ont tendance à se déplacer en dehors des heures de pointe, lorsque les services sont souvent moins fréquents.
- Les perceptions positives ou négatives au sujet du transport en commun influencent grandement son utilisation, parfois plus que son accessibilité réelle.

Cette recherche a été appuyée par le Programme Défi « Vieillir chez soi » du CNRC, qui a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des aînés et de leurs proches aidants, en favorisant un vieillissement sûr et en bonne santé à l'aide d'un modèle durable de soins de longue durée, mettant l'accent sur les soins préventifs à domicile et dans la communauté.

Les Canadiens souhaitent vieillir chez eux. Pour ce faire, il faut éliminer les obstacles, créer les outils et les services nécessaires et concevoir des collectivités et des infrastructures, comme le transport, qui sont inclusives pour tous les âges. Cela exige aussi un véritable leadership du gouvernement fédéral.

Cet automne, Retraités fédéraux demande au gouvernement du Canada de mettre en place un programme positif et sain pour le vieillissement qui privilégie l'inclusion sociale et la sécurité des aînés, ainsi qu'un meilleur accès aux soins et aux services de soutien. Pour en savoir plus, visitez retraitesfederaux.ca. ■

Jessica Searson est l'experte-conseil, soins de santé, de Retraités fédéraux.

Renforcer notre influence

Nos membres peuvent influencer les politiques fédérales, une rencontre à la fois.

PAR EMILY KANTER ET MEAGAN BYRD



Partout au Canada, les membres de Retraités fédéraux ont toujours été la force vive de la défense des intérêts communautaire — présents, engagés, et porteurs des priorités de l'association. Dans le climat politique actuel, en constante évolution sous le nouveau gouvernement fédéral, ces efforts importent plus que jamais.

Ce nouveau gouvernement insufflé un regain d'intérêt pour la discipline budgétaire et les politiques fondées sur des données probantes. Si cela s'accompagne de nouvelles possibilités pour un dialogue constructif, cela impose aussi de nouveaux défis pour garantir que les voix des Canadiens âgés, et particulièrement celles des

retraités, demeurent au cœur des débats nationaux. Pour que les priorités demeurent visibles et urgentes, la défense des intérêts de Retraités fédéraux doit être stratégique, organisée et, surtout, avoir une dimension personnelle.

La défense des intérêts à la base est essentielle

Les représentants élus sont les architectes des politiques. Leurs décisions ont des retombées directes sur les pensions, les soins de santé et la sécurité à la retraite. Mais les politiques n'évoluent pas après un seul courriel ou une seule rencontre. L'influence véritable découle des relations, en particulier avec les députés de tous les partis.

Tandis que le caucus du premier ministre Mark Carney détermine le programme du gouvernement, les partis de l'opposition influencent activement le discours public et les travaux des comités. L'établissement de relations dans l'ensemble de la sphère politique, en particulier dans un contexte de gouvernement minoritaire, garantit que le message de Retraités fédéraux se fasse entendre haut et clair, peu importe qui sera au pouvoir demain.

Même de petits gestes, comme une lettre de félicitations, un suivi rapide ou des remerciements au sujet du travail d'un député, peuvent bâtir la confiance, ainsi que préparer le terrain pour des collaborations futures.

Rencontres avec les députés à l'ère du gouvernement Carney

Les meilleures rencontres ressemblent à des conversations, et non pas à des présentations.

Avant de rencontrer un député, il est essentiel de connaître les comités auxquels il siège, ainsi que les politiques qu'il fait avancer et les enjeux de sa circonscription. Prêtez attention à la façon dont son travail s'harmonise au programme plus vaste du gouvernement ou s'en écarte.

Apportez une fiche décrivant vos revendications et, plus important encore, racontez votre histoire. Sous un gouvernement qui valorise les données et le discours structuré, faire le pont entre une expérience personnelle et des faits est un levier d'influence puissant.

Bien que les députés soient tenus de respecter la discipline du parti, cela ne les empêche pas d'être touchés par des témoignages personnels. En fait, en donnant une dimension humaine à un enjeu, vous leur facilitez le travail d'en parler dans leur caucus ou au cabinet.

Proposez des solutions concrètes, plutôt que des critiques. Le gouvernement gère des dossiers complexes — de la vie abordable à la modernisation des soins de santé — et les députés privilégient les idées applicables localement.

Évitez d'adopter une attitude combative lorsque la conversation dévie. Si un député n'est pas d'accord avec votre position, redirigez la discussion au lieu de le confronter. L'objectif est de trouver un terrain d'entente et de semer

des idées pour de futures discussions.

Les députés ne comprendront pas ou ne soutiendront pas tous immédiatement nos enjeux de défense des intérêts.

En cas de désaccord, il importe de rester calme et de rediriger la conversation en utilisant des anecdotes locales ou des données propres à la circonscription. Sous ce gouvernement, le message politique est souvent strictement encadré. Fournir du contenu qui aide les députés à défendre votre cause dans le cadre des politiques existantes est une stratégie judicieuse.

N'oubliez pas que de nombreux députés cherchent des victoires à présenter à leur électorat. Faites de votre enjeu une cause qu'ils peuvent défendre localement.

Le véritable travail commence après la rencontre

Les suivis effectués après une rencontre déterminent souvent son succès. Envoyez une note de remerciement au député et à son

équipe. Faites un suivi sur tout ce que vous avez promis d'envoyer. Gardez les canaux de communication ouverts, surtout à mesure que les priorités du gouvernement évoluent dans les mois et années à venir.

L'essentiel

Ce gouvernement représente un nouveau chapitre dans l'élaboration des politiques fédérales, un chapitre axé sur la rigueur, l'innovation et la collaboration. Retraités fédéraux doit dialoguer avec le gouvernement en faisant preuve du même sérieux. En menant des rencontres efficaces, en partageant des histoires et en respectant la stratégie globale de l'association, vous pouvez faire en sorte que les besoins des retraités et des Canadiens âgés demeurent une priorité. ■

Emily Kanter et Meagan Byrd travaillent pour spark*advocacy, un partenaire d'affaires publiques et de communications de Retraités fédéraux.



Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Alliance

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^{MC} 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 ArborAlliance.ca dès aujourd'hui

 **Arbor Alliance**
par Arbor Memorial

 Association nationale des retraités fédéraux
PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ

* Rabais de 10 % sur les derniers arrangements planifiés à l'avance, à l'exclusion des cryptes, qui sont assorties d'un rabais de 5 % si elles sont achetées à l'avance.

† Pour les achats effectués en Ontario : rabais de 4 % sur les lotissements funéraires, les niches et les autres droits d'inhumation, à l'exclusion des cryptes hors terre. Rabais de 10 % sur tous les autres produits et services de cimetière.

Arbor Memorial Inc.

Investir au pays?

Les gestionnaires de régimes de retraite canadiens investissent-ils plus au Canada? Le nationalisme économique ne cadre peut-être pas avec les obligations fiduciaires, pourtant essentielles à la sécurité du revenu de retraite. **PAR PATRICK IMBEAU**

Le mouvement « Achetons canadien », qui encourage les consommateurs à privilégier les produits nationaux, a pris de l'ampleur au cours des derniers mois. Certains y voient une occasion de relancer le débat sur la part des investissements des régimes de retraite au Canada.

En mars 2024, 92 chefs d'entreprise, dont d'anciens PDG de certaines des plus grandes sociétés canadiennes, ont signé une lettre dans laquelle ils soutiennent que les régimes de retraite canadiens délaissent les investissements nationaux et demandent aux ministres fédéral et provinciaux des Finances d'obliger les caisses de retraite canadiennes à investir dans des actions canadiennes.

Il est vrai que, avant le milieu des années 2000, les caisses de retraite investissaient proportionnellement plus au Canada, mais il est faux d'affirmer que les régimes de retraite ont réduit leurs investissements dans notre pays. Avant 1990, le Régime de pensions du Canada (RPC) et d'autres régimes canadiens étaient légalement tenus d'investir principalement dans un seul type d'actifs : les obligations canadiennes. En raison de la chute des taux d'intérêt, les caisses de retraite ont eu du mal à générer les rendements nécessaires

pour respecter leurs engagements. Les régimes de retraite ont l'obligation fiduciaire d'investir dans l'intérêt supérieur de leurs bénéficiaires. À l'évidence, un changement s'imposait.

En 2005, les restrictions sur les investissements étrangers ont été levées et les régimes de retraite ont commencé à se diversifier, afin d'assurer les meilleurs rendements possibles aux pensionnés, tout en réduisant le risque de concentration. Fini le temps de mettre tous nos œufs dans le panier des obligations.

Même si les caisses de retraite canadiennes investissent moins au Canada qu'auparavant, le montant réel en dollars a considérablement augmenté. Le Régime de retraite de la fonction publique (Investissements PSP) disposait d'environ 19 milliards \$ en 2005, dont environ 70 % étaient investis au Canada (environ 13,58 milliards \$). En 2025, le plan est passé à 299,7 milliards \$. Même si seulement 20 % sont investis au Canada, ce montant représente tout de même 60 milliards \$, soit quatre fois plus en valeur absolue.

Ce mouvement encourage aussi l'investissement dans les actions canadiennes, un marché de petite taille par rapport à l'ampleur de nos

caisses de retraite. Elles représentent 3 % des actions mondiales, dont les deux tiers sont dans les secteurs de la finance et des ressources naturelles. Les possibilités de croissance et de diversification sont, tout simplement, limitées. Obliger les caisses de retraite à acheter davantage d'actions canadiennes fausserait le marché, créerait une rareté artificielle et ferait grimper les cours des actions canadiennes, ce qui profiterait uniquement aux actionnaires actuels des entreprises ciblées, et non aux Canadiens ordinaires.

Le patriotisme canadien affiché par ces PDG et gestionnaires d'investissement se fait aux dépens des retraités canadiens. Enrichir les actionnaires ne sert pas les intérêts du Canada. En revanche, garantir la sécurité financière des retraités canadiens est un enjeu d'intérêt national.

Si les gouvernements veulent qu'on investisse plus au Canada, ils ont tout intérêt à privilégier la carotte plutôt que le bâton. Les régimes de retraite souhaitent investir leurs fonds pour générer des rendements durables à long terme qui, en retour, peuvent créer des emplois stables et favoriser la croissance économique. Cela se traduit par une réglementation claire, des infrastructures adéquates et des initiatives comme les crédits d'impôt à l'investissement dans l'électricité propre (dont peuvent bénéficier les sociétés de placement de fonds de retraite). Des initiatives comme celles-ci permettent aux régimes de retraite d'investir dans des entreprises et des projets d'énergie propre en conformité avec leurs engagements publics à l'égard de la durabilité. ■

Patrick Imbeau est l'expert-conseil, sécurité du revenu de retraite, de Retraités fédéraux.



Un destin de policier

Originaire de Terre-Neuve, Leo O'Brien a travaillé pendant 36 ans pour la Gendarmerie royale du Canada (GRC), notamment comme agent responsable des voyages au sein de l'unité de protection des premiers ministres Jean Chrétien et Paul Martin. **PAR CHARLES ENMAN**

Certains passent leur vie à chercher leur vocation professionnelle. D'autres, peut-être plus chanceux, tombent dessus à l'improviste. Aujourd'hui surintendant retraité de la GRC et président de la Section de la péninsule d'Avalon-Burin de Retraités fédéraux, Leo O'Brien a vécu une telle expérience fortuite.

« J'avais seulement 12 ans quand j'ai décidé que je voulais devenir agent de la GRC », raconte M. O'Brien, lors d'une récente entrevue téléphonique depuis sa résidence à Terre-Neuve. « Nous faisons des travaux sur le toit de la maison familiale quand une voiture de patrouille de la GRC s'est stationnée à proximité. L'agent est descendu de la voiture, avec ses bottes lustrées et sa culotte d'équitation, et je me suis dit : "Wow. Comme il a fière allure." Et c'est à cet instant que le désir de devenir agent de la GRC m'est venu à l'esprit. »

Bien sûr, son entrée dans la profession n'a pas été un parcours tout tracé. Comme il avait 17 ans à la fin de ses études secondaires, il lui restait encore deux ans avant d'atteindre l'âge minimum de 19 ans requis pour s'enrôler.

« J'en ai parlé avec des membres du détachement local de la GRC, et ils m'ont conseillé de continuer mes études et de m'assurer que c'était vraiment ce que je voulais faire. J'ai donc obtenu un diplôme en enseignement à l'Université Memorial à St. John's, puis j'ai enseigné pendant deux ans. »

« Après la première année, j'ai officiellement présenté ma demande pour devenir agent de la GRC. Après la deuxième année, je suis entré à l'école de police. J'étais à ma place. »

Il est resté policier pendant 36 ans, puis a travaillé pendant 9 ans comme

directeur du développement des affaires chez Commissionnaires, à Terre-Neuve.

Il a adhéré à Retraités fédéraux il y a sept ans, en tant qu'agent de liaison avec la GRC. Il a ensuite siégé à l'exécutif de la Section de la péninsule d'Avalon-Burin, dont il est devenu président en octobre dernier.

En repensant à sa carrière de policier, il se souvient particulièrement de son passage à Ottawa où, entre autres fonctions, il a travaillé comme agent chargé des voyages au sein de l'unité de protection du premier ministre.

« Ce furent trois années de travail intense, avec des voyages partout dans le monde : en Asie, en Amérique du Nord, en Amérique du Sud, et à de nombreux endroits au Canada. »

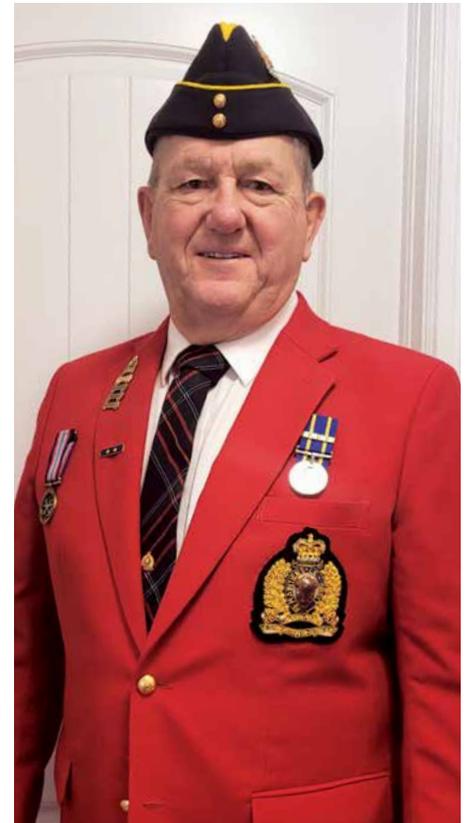
Il a servi deux premiers ministres, Jean Chrétien et Paul Martin.

« Les deux étaient des gars formidables, très terre-à-terre et faciles d'approche. » Il se souvient notamment du plaisir qu'il avait à conduire la voiturette lorsque M. Chrétien jouait au golf en Floride.

Ces trois années passées à Ottawa ont « certainement été le point culminant de ma carrière », affirme-t-il aujourd'hui. En plus de son caractère intéressant, ce poste lui a valu une promotion au grade d'inspecteur.

Il serait peu pratique d'en dresser une liste exhaustive, mais ses autres fonctions au sein de la GRC ont compris celles d'agent responsable du Système d'analyse des liens entre les crimes de violence, puis d'agent responsable de la Sous-direction des sciences du comportement.

En 2012, il a pris sa retraite et est retourné à Terre-Neuve avec son épouse Grace, mais il est demeuré



Leo O'Brien a trouvé son destin professionnel à l'âge de 12 ans et a passé 36 ans au sein de la Gendarmerie royale du Canada.

Photo : Avec l'aimable permission de Leo O'Brien

très actif. En 2013, il a assumé le rôle de directeur du développement des affaires chez Commissionnaires à Terre-Neuve, avec une telle efficacité que, durant son mandat de huit ans, le personnel a plus que triplé.

Et il collectionne les postes bénévoles. Il est actuellement président du Fonds du Souvenir à Terre-Neuve, un organisme qui veille à ce qu'aucun vétéran ne soit privé de funérailles et d'un enterrement dignes faute de moyens financiers. Il a aussi été président de l'Association des anciens de la GRC de Terre-Neuve. Et, dans un domaine plus amusant, il est vice-président de sa ligue de curling.

À 71 ans, après avoir servi le pays pendant 50 ans, il ne ressent pas le besoin de ralentir de sitôt.

« Une vie bien remplie, c'est une vie de service. J'espère pouvoir être utile encore longtemps. » ■

Né en Alberta, le rédacteur **Charles Enman** vit à Ottawa.

Priorité aux vétérans

Alors que les dépenses en défense du Canada augmentent, le soutien aux vétérans doit être prioritaire.

PAR SAYWARD MONTAGUE

La fierté de servir fait partie intégrante de l'identité canadienne. Les libertés des citoyens, leur mode de vie et leur réputation dans le monde entier ont été forgés et protégés par les personnes portant un uniforme qui servent ou qui ont servi le pays. Cette fierté est particulièrement forte dans les nombreuses collectivités où vivent des familles militaires et de vétérans.

Ce printemps, le premier ministre Mark Carney a annoncé son engagement à porter les dépenses en défense du Canada à 2 % du PIB d'ici la fin de l'exercice financier, soit cinq années plus tôt que prévu.

Ce nouvel investissement annuel de 9 milliards \$ a servi à augmenter la rémunération du personnel des Forces armées, modernise les capacités militaires et permet d'acheter de nouveaux équipements, y compris des sous-marins et des armes, dont le Canada a besoin pour relever les défis actuels en matière de sécurité mondiale. En juin, le premier ministre a encore rehaussé les engagements du Canada envers l'OTAN à 5 % du PIB d'ici 2035.

Alors que le Canada renforce ses capacités militaires pour l'avenir et s'engage à contribuer à la mission de l'OTAN, il ne doit pas oublier ceux et celles qui ont déjà servi. Les dépenses en matière de défense annoncées permettront de moderniser les équipements et les technologies, de soutenir l'industrie de la défense



Alors que le Canada renforce ses capacités militaires pour l'avenir et s'engage davantage dans la mission de l'OTAN, il ne doit pas oublier ceux et celles qui ont déjà servi. Photo : Cpl. Brendan Gamache

canadienne et d'établir des partenariats. Toutefois, ces investissements seraient vains sans les personnes qui forment les Forces armées canadiennes. Ce qui veut dire que, comme le pays prévoit de faire passer les effectifs réguliers des Forces armées à 71 500 membres d'ici 2030, il doit aussi consacrer les ressources nécessaires à l'ensemble du parcours de service de ces recrues, dont leur transition à la vie civile et leur retraite en tant que vétérans.

Les vétérans continuent de faire face à d'immenses défis. Près de la moitié vivent avec au moins un handicap, comme des douleurs chroniques, des troubles de santé mentale ou des traumatismes liés au stress opérationnel. Pourtant, les vétérans doivent souvent attendre des mois avant d'obtenir une décision concernant leurs demandes d'invalidité.

Malgré certains signes de progrès au cours des dernières années, les délais d'attente restent la principale plainte adressée au Bureau de l'ombud des vétérans, et de nombreux vétérans continuent de vivre de véritables difficultés, notamment des retards de traitement, des pressions financières et une baisse de leur qualité de vie.

L'Association nationale des retraités fédéraux, qui représente plus de 60 000 vétérans des Forces armées canadiennes et leurs familles, réclame des mesures immédiates.

Le pays a besoin de soins de santé accessibles, rapides et coordonnés pour les vétérans.

Il doit mettre en œuvre l'ensemble des recommandations du rapport *Plus jamais invisibles. Les expériences des vétérans canadiens*, afin de garantir un soutien équitable. Il doit également améliorer les services de transition, pour favoriser une réintégration réussie dans la vie civile.

Le gouvernement fédéral a exprimé son intention de moderniser le système de prestations pour les vétérans. L'initiative est bien accueillie, mais nécessitera des mesures décisives, un investissement soutenu et des échéanciers clairs. Les bonnes intentions doivent se traduire par des résultats concrets.

La stratégie pour la défense nationale du Canada doit comprendre un système solide et bien financé pour les vétérans et leurs familles, un système équitable, inclusif et représentatif de la diversité au sein du service moderne, tout en s'attaquant aux problèmes systémiques qui ont créé des difficultés persistantes pour les vétérans. Le recrutement et la rétention au sein des Forces en dépendent, ainsi que notre système de défense.

Notre investissement dans le bien-être de ceux et celles qui ont servi doit croître en parallèle à l'augmentation des engagements du Canada en matière de dépenses militaires. Le soutien aux vétérans ne doit pas passer au second rang dans les politiques de défense. ■

Sayward Montague est la directrice de la défense des intérêts de Retraités fédéraux.

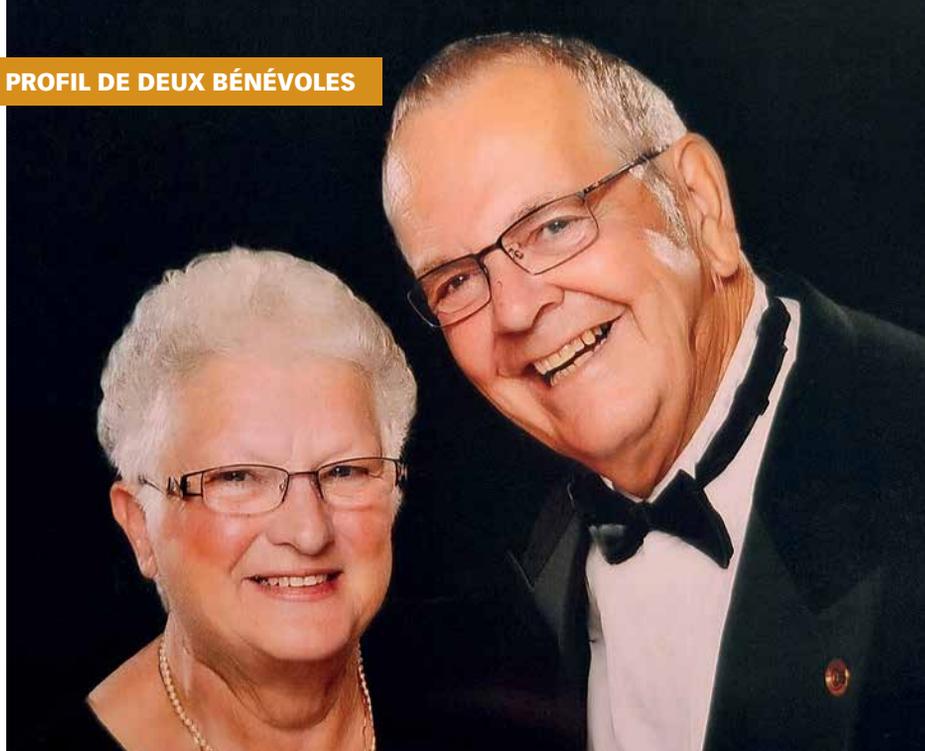
Ils et elles ont servi
et se sont sacrifiés pour
le Canada et sa population.

**Nous nous
souvenons.**

SEMAINE DES VÉTÉRANS | DU 5 AU 11 NOVEMBRE



retraitesfederaux.ca
federalretirees.ca



Norma Jeanne Lavoie est une bénévole dévouée depuis des décennies. Aider les moins fortunés leur a enseigné l'humilité, à elle et à son défunt mari, Jacques (Chuck) Lavoie, photographié avec elle. Photo : Rideau Hall

Un couple de bénévoles sans pareil

Norma Jeanne Lavoie et son mari Chuck ont tous deux été reconnus pour leur dévouement à l'égard de plusieurs organismes, dont Retraités fédéraux. **PAR SANDRINE RASTELLO**

Impossible de parler de l'engagement bénévole de Norma Jeanne Lavoie sans y associer Jacques (Chuck), son mari décédé en 2023. Pendant près de 20 ans, le bénévolat chez les Lavoie s'est fait à deux. Et c'est à deux qu'ils ont reçu, en 2017 à Moncton, la Médaille du souverain pour les bénévoles. Une première, leur a-t-on dit.

« Aider les autres nous a apporté beaucoup de joie », explique M^{me} Lavoie. « Nous ne cherchions pas de marque de reconnaissance. »

Ce couple de longue date, qui s'est connu à la fin des années 70, a pensé et agi en duo.

Après quelques années au Québec pour le travail de Chuck, les Lavoie retournent dans les Maritimes et fondent une agence de ventes. Ensemble, ils sillonneront les routes

comme représentants d'entreprises manufacturières, effectuant côte à côte près de 60 000 kilomètres par an.

« Nous avons tout fait ensemble pendant plus de 40 ans. Quand l'un pensait à quelque chose, l'autre semblait le savoir », se souvient-elle. « J'allais dire quelque chose, et c'est lui qui le disait. »

En 2005, à la mort du fils de Norma Jeanne (né d'un premier mariage) d'un rare cancer du cœur, les Lavoie trouvent ensemble une façon de faire face au deuil : « Nous nous sommes lancés à fond dans le bénévolat », se souvient-elle.

Le couple avait déjà donné de son temps par le passé, notamment en amassant des peluches et des jouets pour des hôpitaux. Un jour, les Lavoie apprennent qu'un homme traité pour le cancer s'était fait voler son vélo et

décident de faire une campagne de fonds pour le remplacer.

Le succès de leur initiative les galvanise et leurs actions bénévoles se multiplient. Vestiaire St-Joseph (une banque alimentaire de Shediac), Tanramar Seniors College, qui offre des cours aux aînés, ou encore l'Association des vétérans militaires de Dieppe, font partie des organismes qui bénéficient de leur engagement pendant des années.

Avant sa rencontre avec Norma Jeanne, Chuck avait travaillé 21 ans pour l'Aviation royale canadienne. Les Lavoie deviennent donc naturellement membres de la Section du sud-est du Nouveau-Brunswick de Retraités fédéraux. Rapidement, ils deviennent membres du conseil d'administration, puis organisent le banquet annuel pendant 14 ans.

M^{me} Lavoie ne saurait dire combien d'heures elle consacrait par semaine au bénévolat à cette époque.

« Je ne pourrais même pas commencer à compter. Nous voyagions beaucoup pendant notre temps libre », explique-t-elle. « Tout le monde dans la communauté semblait nous connaître. »

À l'époque, rien ne semblait arrêter M^{me} Lavoie, qui a continué ses activités de bénévolat alors qu'elle combattait un cancer du sein, dont elle est survivante depuis huit ans.

« Je suis une personne très déterminée, je m'assure de continuer à surmonter chaque obstacle sur ma route », précise-t-elle.

La mort de Chuck, qu'elle décrit comme l'amour de sa vie, et une chute plus récente l'ont forcée à ralentir, mais elle demeure active au nom de Retraités fédéraux.

« Ça a été tout un parcours. J'ai de merveilleux souvenirs de ma vie entière », conclut-elle. « Aider les moins fortunés a été pour nous une leçon d'humilité. » ■

Sandrine Rastello est une rédactrice établie à Montréal. Elle a travaillé pour Reuters pendant de nombreuses années à l'étranger.

Nos extraordinaires bénévoles

Nous avons rendu hommage à plusieurs bénévoles et sections lors de l'assemblée annuelle des membres de cette année. Voici leurs histoires. **PAR JENNIFER CAMPBELL**

Le Prix du leadership Claude Edwards est habituellement décerné en raison d'un bénévolat de longue date au nom de l'Association nationale des retraités fédéraux. Shawna Murphy a travaillé si dur qu'elle a réussi à l'obtenir après seulement trois ans d'adhésion. Comme le mentionne le prix, dans ce court laps de temps, elle a « fait montre d'un leadership exceptionnel et de persévérance dans l'avancement de causes de l'Association ».

M^{me} Murphy est devenue membre pour obtenir l'assurance voyage exceptionnelle, mais l'est restée à cause de la défense des intérêts.

« Mon père a passé les huit derniers mois de sa vie dans un établissement de soins de longue durée, et il est absolument horripilant de constater ce qu'on considère comme étant des soins », confie M^{me} Murphy, évoquant son



Shawna Murphy a reçu le prestigieux Prix Claude Edwards du leadership pour son engagement de longue date à faire du bénévolat au nom de Retraités fédéraux, pour avoir « fait montre d'un leadership exceptionnel et de persévérance dans l'avancement de causes de l'association ». Photo : Dave Chan

expérience alors qu'elle aidait sa mère à prendre soin de son père, atteint de la maladie de Parkinson et de la démence à corps de Lewy. « J'ai décidé que cela devait changer et que la défense des intérêts était pour moi. »

Elle a participé au programme Rayonnement 338 en communiquant avec les députés de la Saskatchewan et en les rencontrant par la suite.

« Les soins de longue durée sont une responsabilité partagée entre la réglementation fédérale et la gestion provinciale », explique M^{me} Murphy, une comptable qui s'est jointe à l'association avant de prendre sa retraite de l'Agence du revenu du Canada. « Nous avons rencontré le caucus conservateur de la Saskatchewan, ainsi que le NPD de l'opposition. »

Lorsque la Saskatchewan a lancé une campagne électorale provinciale, M^{me} Murphy a formé un comité de défense des intérêts de quatre personnes qui a élaboré une stratégie pour faire passer leur message aux politiciens.

« Nous avons préparé un dépliant d'une page et organisé une activité sur la rue principale, dans un centre commercial de Saskatoon », dit-elle, ajoutant que le comité a posé les mêmes quatre questions aux sept partis provinciaux officiels et publié leurs réponses dans un document d'une page.

« Nous en avons distribué, des dépliants! », lance-t-elle. « Nous avons fait trois séances et avons distribué environ 150 dépliants. Nous avons également forgé un partenariat avec le Saskatoon Council on Aging et tenu un forum public. Cinq des sept partis enregistrés étaient représentés, y compris le Parti de la Saskatchewan, ce qui est loin d'être évident. Le forum a connu une belle participation et j'ai

été satisfaite de ce que nous avons réussi à accomplir pendant les élections provinciales. »

M^{me} Murphy affirme que son prix représentait beaucoup, parce que ses collègues bénévoles de la Section de Saskatoon et district ont pris le temps de proposer sa candidature.

« Je suis extrêmement reconnaissante qu'ils aient pensé que je devrais être candidate », dit-elle.

Prix de la collaboration

Jim Lystar, qui est vétéran militaire, a fait preuve d'une humilité comparable lorsqu'il a reçu le Prix de la collaboration, qui « honore un membre qui a apporté une contribution importante à l'établissement d'un partenariat ou à une activité de collaboration nécessitant la coopération de différentes entités de l'Association ou de parties prenantes externes, et qui a entraîné des avantages pour les membres ».

M. Lystar a admis qu'il a travaillé dur pour recruter d'autres militaires retraités.

« Bruce Challis et moi avons participé à des séminaires sur la retraite et j'ai parlé à tous les vétérans présents », explique M. Lystar. « J'étais le patron de l'un des retraités, et il m'a laissé participer au séminaire. J'ai expliqué ce qui se passe à la libération. J'ai expliqué toutes les prestations auxquelles ils avaient droit de la part d'Anciens Combattants Canada. J'ai reçu ma pension militaire, mais je n'ai jamais reçu ma pension de vétéran. Ils ne pouvaient me rembourser que trois ans, et c'est mieux que rien. Tout ce que j'ai appris, je l'ai transmis aux vétérans, de Terre-Neuve à Victoria, en Colombie-Britannique. »

Son travail était admirable pour Retraités fédéraux, parce qu'il recrutait aussi des membres à ce moment-là.



En sens horaire, à partir du haut à gauche : Jim Lystar a reçu le Prix de la collaboration de Hélène Nadeau (présidente intérimaire du conseil d'administration national) pour avoir recruté des membres à l'aide de ses contacts militaires. Terry Gunnlaugson a reçu le Prix du bénévolat. Steve Chapman a accepté le prix Section avec des employés au nom de la Section d'Ottawa. Terri Fleury a accepté le Prix d'excellence pour les petites sections au nom de la Section de Nova-Nord. Photos : Dave Chan

« J'utilise une approche douce. J'ai conçu une carte de visite et je leur ai dit de me contacter et cela a fort bien fonctionné. Avec le recul, je constate avoir fait beaucoup de travail », dit M. Lystar.

Néanmoins, le traitement que lui a réservé Retraités fédéraux lorsqu'il s'est rendu à l'assemblée annuelle des membres pour recevoir son prix l'a époustoufflé.

« Ils nous ont vraiment très bien traités, ma femme et moi, toutes dépenses payées. »

Prix du bénévolat

Terry Gunnlaugson a pris sa retraite en décembre 2009 et a assisté à sa première réunion de la Section de l'Ouest du Manitoba en janvier 2010.

Lors de cette réunion, on lui a dit que le président en exercice de la section démissionnait et qu'on avait besoin d'un nouveau président. Et alors, comme il le fait depuis 1963, lorsqu'il siégeait au conseil étudiant de son école secondaire, M. Gunnlaugson a accepté le mandat.

Comptable général accrédité et comptable professionnel agréé, M. Gunnlaugson a passé sa carrière à l'Agence du revenu du Canada à Winnipeg et à Brandon, au Manitoba, et à Ottawa.

Voici en quels termes élogieux sa section le présentait lorsqu'elle a posé sa candidature pour le Prix du bénévolat : Depuis plus de 50 ans, Terry s'est donné pour mission de faire du bénévolat et de partager son expertise. Terry a toujours accepté et occupé des rôles de leadership et a contribué à des

démarches importantes tout au long de ces années. »

En 1969, alors qu'il était étudiant, il a fondé un chapitre pour les comptables généraux accrédités et en a assumé la vice-présidence. La même année, il a été élu délégué syndical pour l'Alliance de la Fonction publique du Canada (AFPC). Peu après, il s'est impliqué dans le club des lions de la « ville du blé », comme on surnomme Brandon, pendant 49 ans, dont trois mandats en tant que président.

Il a été membre fondateur du conseil d'administration de la Westman Media Co-operative et administrateur du conseil d'administration de l'Association des comptables généraux accrédités. Enfin, il a également fait du bénévolat auprès de l'Association de softball de Brandon et de la Ligue de golf masculine senior de Brandon.

M. Gunnlaugson a déclaré que son prix représente « toute une surprise et un honneur, que j'ai vraiment apprécié ».

Si on lui avait demandé de prendre la parole lors de la remise du prix, il aurait remercié « tous les bénévoles présents dans la salle » qu'il a rencontrés au fil des ans.

Un toast à Joanne Morrissey

En tant que recruteuse bénévole distinguée de l'association depuis six ans, Joanne Morrissey, de la Section de la péninsule d'Avalon-Burin, a été invitée à l'AAM pour recevoir un prix de reconnaissance bien spécial. Au cours de sa participation à la Méga campagne

de recrutement de l'association, elle a personnellement recruté 58 membres, qui le sont encore à ce jour.

Faisant preuve d'une grande humilité, M^{me} Morrissey souhaite contribuer au succès collectif et ne cherche pas les honneurs.

« Pour moi, le recrutement ne concerne pas les prix et des récompenses, c'est un but », déclare-t-elle. « Je crois en ce que représente notre association, et je sais que chaque nouveau membre renforce notre voix collective. »

Tous les ans, elle se lance le défi d'attirer un membre de plus que l'année précédente.

« Je le fais parce que c'est important. Oui, je travaille dur. J'espère que vous serez nombreux à vous joindre à moi pour faire exactement de même lorsque la Méga campagne de recrutement reviendra cet automne. Vous avez un bassin bien plus vaste que le mien, alors allez-y, et bonne chance. Faites de votre mieux pour me dépasser, car j'essaierai moi aussi de me dépasser. »

Prix d'excellence pour les petites sections

Voici la devise de la Section de Nova-Nord : « Vous posez les questions. Si nous n'avons pas la réponse, nous la trouverons ou nous trouverons quelqu'un qui l'a. » C'est un engagement envers le service qui porte ses fruits. Cette toute petite section a recruté 10 nouveaux membres en 2024 et, pendant les élections fédérales, a organisé des événements avec les candidats. Puis, lorsque le gouvernement de la Nouvelle-Écosse a déclenché des élections éclair (d'à peine six semaines), Nova-Nord a été la seule section provinciale capable de tenir un forum public très réussi, qu'elle a ouvert aux membres du public. Très couru, ce forum a même gagné un nouveau membre.

Section avec des employés

En 2024, la Section d'Ottawa a augmenté sa programmation de webinaires à plus d'un webinaire par semaine.

Dans leur ensemble, ces événements ont rejoint plus de 4800 participants. La section invite quatre sections voisines (Outaouais, Cornwall, Vallée de l'Outaouais et Vallée de l'Algonquin) à ces webinaires, faisant de ces événements virtuels un excellent outil de sensibilisation.

Ambitieuse, cette section organise également chaque année son propre programme et événement de reconnaissance des bénévoles. Les lauréats sont présentés sur le site Web de la section et les prix sont remis lors de l'assemblée générale annuelle virtuelle de la section.

Son nouvel agent des programmes de défense des intérêts dirige les efforts visant à défendre les priorités de l'association.

Pour conclure, mentionnons que la section a également connu une croissance impressionnante de 743 nouveaux membres en 2024. ■

Jennifer Campbell est la rédactrice en chef de Sage.

Construisez votre héritage. Donnez vie à leur avenir.

Une nouvelle possibilité de transmission de patrimoine intergénérationnelle avec une fiscalité avantageuse.



Discutez avec un conseiller Tradex de la possibilité de faire don d'une contribution à un compte d'épargne libre d'impôt pour l'achat d'une première propriété (CELIAPP).

Gestion Tradex Inc.
www.tradex.ca | 1604-340, rue Albert, Ottawa, ON K1R 7Y6
(613) 233-3394 | 1-800-567-3863 | advice@tradex.ca



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

Tradex depuis 1960
mutual funds for the public service
fonds mutuels pour fonctionnaires

Dernières nouvelles



Membres du conseil d'administration de Retraités fédéraux, en sens horaire, à partir du bas à gauche : Scott Hodge (C.-B. et Yukon), Dan Butler (Ottawa et Nunavut), Brenda Teed (Atlantique), Ted Young (Ontario), Carol Grieco (Ontario), Connie Kehler (Prairies et T. N.-O.), George Scott (C.-B. et Yukon), Richard Bale (Atlantique), Dan Napier (Ottawa et Nunavut), Hélène Nadeau (présidente intérimaire du conseil d'administration national) et Sylvie Rocheleau (Québec). Personnes absentes : Gisèle Tassé Goodman (Québec) et Paula Nygaard (Prairies et T. N.-O.). Photo : Dave Chan

Nos nouveaux administrateurs

Deux nouveaux administrateurs nationaux ont été élus lors de l'assemblée annuelle des membres de 2025, soit George Scott, de la Colombie-Britannique et du Yukon, et Richard Bale, des provinces de l'Atlantique.

M. Scott possède 38 ans d'expérience en défense des intérêts des employés de l'Agence des services frontaliers du Canada, ainsi que 35 ans en tant que représentant syndical dévoué, dont six comme vice-président national du Syndicat des douanes et de l'immigration. Il

a été élu président de la Section de Vancouver de l'association en 2022.

Richard Bale a pris sa retraite en 2022 à la suite d'une brillante carrière diplomatique de 36 ans au sein d'Affaires mondiales Canada, dont des postes de consul général à Mumbai et Hô Chi Minh-Ville, et de haut-commissaire au Cameroun. Avant d'être élu administrateur national, il avait siégé au conseil d'administration de la Section de la baie de Fundy de Retraités fédéraux en 2024.

Ted Young a été réélu administrateur national du district de l'Ontario. Gisèle Tassé-Goodman (Québec) a été nommée

pour un mandat d'un an et Paula Nygaard (Prairies et T. N.-O.) pour un mandat de deux ans.

Paula Nygaard a passé sa carrière à Ressources naturelles Canada et à l'Agence du revenu du Canada. Elle est devenue membre de Retraités fédéraux en 2014, alors qu'elle travaillait encore et a été administratrice, secrétaire et vice-présidente de la Section de Winnipeg. De plus, elle a été coordonnatrice des services aux sections pour le Manitoba et la Saskatchewan.

Gisèle Tassé-Goodman a travaillé comme gestionnaire à Emploi et Développement social Canada, ainsi que comme directrice du cabinet du ministre. Membre de la Section Outaouais, elle a été présidente provinciale (Québec) de Réseau FADOQ, un organisme d'aînés.

Recrutez et gagnez

Tout le monde y gagne lorsque vous participez à notre Méga campagne de recrutement. L'association et ses membres sont gagnants en raison de la force du nombre, car chaque nouveau membre nous aide à amplifier notre voix et à faire avancer nos initiatives de défense des intérêts. Sans oublier les prix fabuleux à gagner. Les membres qui réfèrent une personne qui adhère ont la chance de se qualifier pour le grand prix : un voyage de 25 000 \$ (qui comprend 5 000 \$ d'argent de poche) ou un deuxième prix de 5 000 \$, offerts par Collette, belairdirect et Retraités fédéraux. Commandité par IRIS, un prêtirage décernera un prix tiré au sort le 31 octobre 2025. Plusieurs cartes-cadeaux sont également disponibles, offertes par HearingLife Canada, Red Wireless et l'Association nationale des retraités fédéraux.

Cette campagne se termine le 21 novembre 2025. Pour en savoir plus sur les prix, visitez retraitesfederaux.ca/mcr.

Félicitations à notre membre distinguée



Félicitations à la bénévole de l'association Sharon Diane Brown Ross, de Halifax (Nouvelle-Écosse), qui a été nommée membre de l'Ordre du Canada en juin.

Elle a été reconnue pour son service dévoué tout au long de sa vie auprès des Canadiens, jouant un rôle essentiel dans la lutte pour la reconnaissance, l'intégrité et l'égalité des chances des personnes racisées. Son travail professionnel et ses efforts bénévoles illustrent son engagement envers la défense des intérêts sociale et l'inclusion.

Soutenez la CCMTGC

Chaque année, les retraités fédéraux lèguent un héritage durable dans le cadre de la Campagne de charité en milieu de travail du gouvernement du Canada (CCMTGC). Les dons ont un impact sur des milliers de vies et soutiennent des communautés entières. Pour en savoir plus : www.canada.ca/fr/campagne/charite.

Semaine des vétérans

Comme la Semaine des vétérans du Canada aura lieu du 5 au 11 novembre, prenez le temps de rendre hommage à ceux et celles qui ont sacrifié leur vie pour défendre la paix et la liberté pour le Canada et partout dans le monde. Vous pouvez assister aux cérémonies du jour du Souvenir à votre cénotaphe local le 11 novembre, remercier les vétérans de leur service ou, simplement, en apprendre davantage sur leur courage et leurs sacrifices en visitant veterans.gc.ca/fr/remembrance.

Leaders recherchés

L'Association nationale des retraités fédéraux est dirigée par un conseil

À la recherche d'un nouveau président ou nouvelle présidente pour le conseil d'administration national

L'élection au poste de président du conseil d'administration national (CAN), dont la date avait d'abord été prévue lors de l'assemblée annuelle des membres de 2025, a été reportée au 19 novembre 2025. Pour le moment, le poste demeure ouvert et est temporairement occupé par la présidente intérimaire du CAN, Hélène Nadeau.

En raison de cette vacance, l'appel de candidatures à ce poste a été prolongé et se termine le 26 septembre 2025. D'un mandat de trois ans, ce poste prend fin en juin 2028, et les candidatures sont ouvertes à tous les membres du pays.

Quel type de candidats recherchons-nous? Des personnes dynamiques, avec de l'expérience manifeste en matière de leadership et d'engagement communautaire. Une participation active en tant que bénévole au sein d'une section ou au niveau national constituerait un

atout. Si la sécurité de la retraite, les droits des vétérans et les politiques en matière de soins de santé pour les Canadiens âgés vous passionnent, alors prenez contact avec nous! L'association s'engage à mettre sur pied un conseil d'administration qui tient compte de la diversité de notre bassin de membres et nous encourageons vivement les membres des groupes représentatifs de la diversité et en quête d'équité à présenter leur candidature, notamment des femmes; des personnes qui s'identifient comme Noires, Autochtones ou de couleur (PANDC); des personnes handicapées et des membres de la communauté 2SLGBTQI+. Nous acceptons les candidatures de membres de la fonction publique, des Forces armées canadiennes et de la Gendarmerie royale du Canada. Les membres conjoints peuvent également présenter une candidature.

Pour en savoir plus ou demander un formulaire de mise en candidature, contactez le Comité des candidatures, à elections@federalretirees.ca. Nous acceptons les candidatures pour ce poste jusqu'au 26 septembre 2025. (Note : Le formulaire de mise en candidature nécessite la signature de deux proposant qui sont membres de l'association.)

d'administration dynamique de 14 fonctionnaires fédéraux retraités de tous les ordres du gouvernement, de la Gendarmerie royale du Canada et des Forces armées canadiennes. Siéger bénévolement au conseil d'administration national (CAN) vous permet de mettre en pratique vos compétences stratégiques et de leadership. Vous pouvez aussi utiliser votre expérience pour faire une différence dans la vie de nos quelque 170 000 membres partout au pays.

Cinq postes d'un mandat de trois ans sont à élire au CAN pour 2026. Nous recherchons des candidats à ces postes pour les districts suivants :

Colombie-Britannique et Yukon; Prairies et T. N.-O.; Ottawa et Nunavut; Québec; et Atlantique.

Si vous souhaitez vous joindre au CAN et prêter votre concours pour défendre la sécurité de la retraite de nos membres et de tous les Canadiens, ou pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le Comité des candidatures, par courriel à elections@retraitesfederaux.ca. Le processus de mise en candidature pour ces postes prend fin le 18 mars 2026.

Note : Le processus de mise en candidature pour l'élection du président du CAN en 2025 prend fin le 26 septembre 2025. ■

Votre section en bref

Pour connaître les dernières mises à jour, nouvelles et heures d'ouverture, soyez à l'affût des courriels de votre section, visitez son site Web, passez-lui un coup de fil ou consultez le rapport encarté, s'il y a lieu. Pour ajouter votre adresse de courriel à nos listes, visitez 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
778-378-4204
retraitesfederaux.ca/centralfraservalley
centralfraservalley@federalretirees.ca

BC02 CHILLIWACK

C.P. 463, Chilliwack (C.-B.) V2P 6J7
retraitesfederaux.ca/chilliwack
chilliwack@federalretirees.ca

BC03 DUNCAN ET DISTRICT

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

Réunion de Noël : 4 déc., détails à venir

BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 75022, COP White Rock
Surrey (C.-B.) V4A 0B1
604-753-7845
retraitesfederaux.ca/fraservalleywest
nafrc04@gmail.com

Assemblée générale et buffet de Noël :

8 déc., à 11 h 30, au Morgan Creek Golf Course, détails à venir — 35 \$ 🍴 +1

RSVP

BC05 CENTRE DE L'ÎLE-CÔTE DU PACIFIQUE

C.P. 485, Lantzville (C.-B.) V0R 2H0
250-248-7171
federalretirees-midisland.ca
midisland@federalretirees.ca

Assemblée générale et dîner de l'automne :

25 sept., à 10 h, au Bayside Resort, 240 rue Dogwood, Parksville —

\$ 🍴 +1 RSVP

Assemblée générale et dîner de Noël :

27 nov., à 10 h, au Nanaimo Golf Club, 2800, boul. Highland, Nanaimo —

\$ 🍴 +1 RSVP

Bénévoles recherchés : administrateurs

BC06 ÎLE DU NORD-JOHN FINN

C.P. 1420, Comox (C.-B.) V9M 7Z9
1-855-304-4700
nijf.ca
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
centralokanagan@federalretirees.ca

BC08 VANCOUVER ET YUKON

4445, rue Norfolk
Burnaby (C.-B.) V5G 0A7
604-681-4742
vancouverbranch@federalretirees.ca

Dîner commandité par Tradex :

16 sept., à 10 h, à l'Italian Cultural Centre, 3075, rue Slokan, Vancouver — 🍴 +1

RSVP

Dîner des fêtes et événement de reconnaissance des bénévoles :

11 déc., à 10 h, à l'Italian Cultural Centre, 3075, rue Slokan, Vancouver — \$ 🍴

RSVP

Bénévoles recherchés : aides de bureau, photographe, webmestre

BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

C.P. 2332
Sidney (C.-B.) V8L 3W6
250-385-3393
victoriafredwhitehouse@federalretirees.ca

BC10 SUD DE L'OKANAGAN

696, rue Main
Penticton (C.-B.) V2A 5C8
250-493-6799 (RSVP)
s.okanagan@federalretirees.ca

BC11 NORD DE L'OKANAGAN

5321, 21^e Rue, Vernon (C.-B.) V1T 9Y6
250-549-4152
federalretirees.ca/northokanagan
okanagannorthbr11@federalretirees.ca

BC12 KAMLOOPS

C.P. 1397, succ. Main
Kamloops (C.-B.) V2C 6L7
250-571-5007
kamloops@federalretirees.ca

BC13 KOOTENAY

3213, 5^e Rue S.
Cranbrook (C.-B.) V1C 6L9
250-420-7856
federalretireeskootenay@gmail.com

BC15 PRINCE GEORGE

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

Assemblée générale : 22 sept., à 12 h 45, à l'Elder Citizens Recreation Association, 1692, 10^e Av., Prince George

Alberta

AB16 CALGARY ET DISTRICT

1133, 7^e Av. S.-O., unité 302
Calgary (Alb.) T2P 1B2
403-265-0773
retraitesfederaux.ca/calgary
calgarybranch@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 leurs invités. Les montants présentés indiquent le prix.

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

+1 – Les invités et les membres potentiels sont les bienvenus à cet événement.

AB17 EDMONTON ET TERRITOIRES DU NORD-OUEST

A/s de 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 Seniors Centre
1904, 13^e Av. N.
Lethbridge (Alb.) T1H 4W9
403-328-0801
nafr18@shaw.ca

Assemblée des membres : 27 oct.,
détails à venir

AB19 RED DEER

A/s de 4512, 52^e Av., unité 126
Red Deer (Alb.) T4N 7B9
587-877-1110
retraitesfederaux.ca/reddeer
reddeer@federalretirees.ca

AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

A/s de 865, ch. Shefford
Ottawa (Ont.) K1J 1H9
1-855-304-4700
medicinehatbranch@federalretirees.ca

AB21 BATTLE RIVER

3620, ch. Erickson
Camrose (Alb.) T4V 3Y7
780-281-0323
battleriverab21@federalretirees.ca

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
regina@federaretirees.ca

SK25 SASKATOON ET RÉGION

C.P. 3063, succ. Main
Saskatoon (Sask.) S7K 3S9
1-855-304-4700
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, ch. Field
Swift Current (Sask.) S9H 4H8
306-773-5068
leymshon@sasktel.net

Manitoba

MB30 OUEST DU MANITOBA

A/s de 311, av. Park E.
Brandon (Man.) R7A 7A4
1-855-304-4700
retraitesfederaux.ca/western-manitoba
westernmanitoba@federalretirees.ca

MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

3336, av. Portage, unité 526
Winnipeg (Man.) R3K 2H9
204-989-2061
winnipeg@federalretirees.ca

Série de dîners-conférences de recrutement : 17 sept., au Temple maçonnique commémoratif, 420, av. Corydon, Winnipeg

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. 58, Pinawa (Man.) R0E 1L0
431-276-6222
easternmanitoba@federalretirees.ca (RSVP)

Assemblée générale et dîner :
7 oct., à midi, à l'Église Pinawa Alliance,
1, av. Bessborough — 

Bénévoles recherchés : secrétaire,
membres en général

Ontario

ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN

C.P. 1930, Deep River (Ont.) K0J 1P0
613-735-4939 (président)
fsnaalgonquinvalley.com
avb.on33@gmail.com

ON34 PEEL-HALTON ET RÉGION

550, rue Kerr
C.P. 20015
Oakville (Ont.) L6K 3Y7
905-824-4853
retraitesfederaux.ca/peel-halton
nafrtreasureron34@gmail.com

ON35 HURONIE

80, rue Bradford
Barrie (Ont.) L4N 6S7
905-806-1954
retraitesfederaux.ca/huronia
huronia@federalretirees.ca

Assemblée générale : 8 oct., à 11 h.,
à la filiale n° 147 de la Légion royale
canadienne, 410, rue St. Vincent, prix
à déterminer — \$   **RSVP**

Bénévoles recherchés : secrétaire,
communications, recrutement

ON36 BLUEWATER

C.P. 263, succ. Main, Sarnia (Ont.) N7T 7H9
1-855-304-4700
retraitesfederaux.ca/bluewater
bluewaterbranch@federalretirees.ca

Rencontre de Noël et recrutement :
19 nov., à la filiale n° 62 de la Légion royale
canadienne, 286, rue Front N., Sarnia — \$
 **RSVP**

ON37 HAMILTON ET RÉGION

10, ch. Ramsgate
Stoney Creek (Ont.) L8G 3V5
905-906-8237
hamiltonarea@federalretirees.ca

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

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

Dîner festif : 18 nov., à 12 h 30, au
Bridgeport Community Centre, 20,
route Tyson, Kitchener — 20 \$ 
RSVP 12 nov.

Bénévoles recherchés : secrétaire
de séance, membres du conseil
d'administration

ON40 LONDON

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

Assemblées générales : 15 oct.,
12 nov., à la filiale n° 533 de
la Légion royale canadienne,
1276, chemin Commissioners O., London,
détails à venir par courriel

ON41 PÉNINSULE DU NIAGARA

C.P. 235, Succ. Jordan (Ont.) L0R 1S0
289-969-5414
nafrsecretaryniabranh41@outlook.com

ON43 OTTAWA, NUNAVUT ET INTERNATIONAL

2285, boul. St-Laurent, unité B-2
Ottawa (Ont.) K1G 4Z5
613-737-2199
nafrottawa.com
nafrottawa.com/our-past-events (webinaires)
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

Assemblée générale : 24 sept., à 9 h 30
— 30 \$ 🍴 🧑 +1

ON45 QUINTE

1, rue Forin
Belleville (Ont.) K8N 2H5
613-848-3254
quintebranch@federalretirees.ca

**Foire d'information pour les
personnes âgées (50 ans et +)** :
10 sept., à 10 h 30, au Quinte Sports &
Wellness Centre, 265, route Cannifton,
Belleville

**Dépôt de couronnes du jour du
Souvenir** : 11 nov., aux cénotaphes de
Belleville et de Picton

**Brunch et événement de recrutement
de Noël** : 15 nov., à midi, au The Belleville
Club, 210, rue Pinnacle, Belleville — 🍴 🧑

ON46 QUINTRENT

77, rue Campbell
Trenton (Ont.) K8V 3A2
613-394-4633 (boîte vocale)
nafr46@bellnet.ca

ON47 TORONTO ET RÉGION

C.P. 65120, COP Chester
Toronto (Ont.) M4K 3Z2
416-557-3408
br47nafr@gmail.com

ON48 THUNDER BAY ET RÉGION

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

**Assemblée des membres et rencontre
de recrutement de l'automne** :
16 sept., à 16 h, à la filiale n° 5 de la Légion
royale canadienne, 229, rue Van Norman,
Thunder Bay

ON49 WINDSOR ET RÉGION

492, av. Gilbert
Lasalle (Ont.) N9J 3M9
519-982-6963 (RSVP)
windsorandarebranch@federalretirees.ca
danielhebert63@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

343-341-2687
retraitesfederaux.ca/ottawavalley
ottawavalley@federalretirees.ca

ON54 CORNWALL ET DISTRICT

C.P. 28, Long Sault (Ont.) K0C 1P0
343-983-0505
federalretirees.cornwall@gmail.com

**Assemblée des membres et
événement de recrutement de
l'automne** : octobre, détails à venir, voir
le site Web de la section pour en savoir
plus

ON55 YORK

10225, rue Yonge, Unité R116
Richmond Hill (Ont.) L4C 3B2
1-855-304-4700
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^e Rue O., unité 162
Québec (Qué.) G1H 7L8
1-866-661-4896
418-661-4896
anrf-sq.org
facebook.com/retraitesfederauxquebec
anrf@bellnet.ca

QC58 MONTRÉAL

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

**Visioconférence sur les photos de
voyage** : 9 sept., à 14 h — 🧑

Visioconférence sur l'AMM : 2 oct.,
à 13 h 30 — 🧑

Visioconférence sur AidExpress :
21 oct., à 13 h 30 — 🧑

Visioconférence « Voyager autrement » :
10 nov., à 13 h 30 — 🧑

Événement de Noël : 9 déc.,
à midi, à l'hôtel Plaza Universel,
5000, rue Sherbrooke E., Montréal

QC59 CANTONS-DE-L'EST

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

Déjeuner mensuel : 9 sept, 14 oct,
11 nov, à 8 h 30, au Restaurant Eggsquis,
3143, boul. Portland, Sherbrooke — 🍴

Activité des fêtes : 17 déc. (voir notre
site Web pour en savoir plus) — 🍴 🧑

RSVP

QC60 OUTAOUAIS

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

**Déjeuner conférence (« Bien vieillir
avec vitalité »)** : 22 oct., à la Cabane en
bois rond, 331, boul. de la Cité-des-Jeunes,
Gatineau, détails à venir — 🍴 🧑

Banquet de Noël : 6 déc., au Palais des
Congrès, 50, boul. Maisonneuve, Gatineau
— 🍴

QC61 MAURICIE

C.P. 1231, Shawinigan (Qué.) G9P 4E8
819-537-9295
873-664-5625

retraitesfederaux.ca/mauricie
anrf.mauricie@gmail.com
anrf-mauricie.adhesion@outlook.fr
activites.anrf.mauricie@gmail.com

Visite d'un vignoble et pièce de théâtre (« Cougar qui peut ») : 6 sept., détails à venir — 🍷

Déjeuner : 10 sept., à 9 h, au restaurant Chez Auger, 493, 5^e rue de la Pointe, Shawinigan — 🍷

Déjeuner : 8 oct., à 9 h, au restaurant Maman Fournier, 3125, boul. des Récollets, Trois-Rivières — 🍷

Marche pour la commémoration du jour du Souvenir : 9 nov., détails à venir

Déjeuner : 12 nov., à 9 h, au restaurant Chez Auger, 493, 5^e Rue de la Pointe, Shawinigan — 🍷

Souper des fêtes : 27 nov., à 16 h 30, à la Salle du Club de golf Métabéroutin, 5, rue des Îles, Trois-Rivières — 🍷

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

4470, rue Water
Miramichi (N.-B.) E1N 4L8
506-625-9931
smithrd@nb.sympatico.ca

NB64 SUD-EST DU N.-B.

281, rue St. George
C.P. 1768, succ. Main
Moncton (N.-B.) E1C 9X6
506-855-8349
southeastnb@federalretirees.ca

NB65 BAIE DE FUNDY

C.P. 935, succ. Main
Saint John (N.-B.) E2L 4E3
506-529-3164
retraitesfederaux.ca/fundy
fundyshores@federalretirees.ca

NB67 HAUT DE LA VALLÉE

4, allée Demerchant
Hillandale (N.-B.) E7H 1X1
506-426-7335
uppervalleynb@gmail.com

Réunion de l'automne et 50^e anniversaire de la section : 3 oct., à 10 h 30, au Centre Kin de Florenceville, 381, route Centreville, Florenceville Bristol — \$ 🍷

NB68 RÉGION DE CHALEUR

6, rue Pine
Campbellton (N.-B.) E3N 3C3
506-759-9722
chaleur@retraitesfederaux.ca

Nouvelle-Écosse

NS71 CÔTE SUD

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

Assemblée générale des membres de l'automne : 23 oct., à midi, au restaurant Pizza Delight, 236, rue Dufferin, Bridgewater — 🍷 **RSVP**

Bénévoles recherchés : secrétaire, trésorier, administrateurs

NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

A/s de 865, ch. Shefford
Ottawa (Ont.) K1J 1H9
902-662-4082
902-986-8996
colchester-easthants@federalretirees.ca

NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

238A, av. Brownlow, unité 102
Dartmouth (N.-É.) B3B 1V5
902-463-1431
nafr73@outlook.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

Assemblée des membres : 16 oct., à 11 h 30, au Aylesford & District Lions Club, 2160, route n° 1, Auburn — **13 \$ 🍷 +1 RSVP**

Dîner de Noël : 3 déc., à 11 h 30, au Deep Brook/Waldec Lions Club, 948, route n° 1, Deep Brook — **16 \$ 🍷 +1 RSVP**

Dîner de Noël : 9 déc., à 11 h 30, au Aylesford & District Lions Club, 2160, route n° 1, Auburn — **16 \$ 🍷 +1 RSVP**

NS77 CAP-BRETON

C.P. 785, Sydney (N.-É.) B1P 6J1
902-304-2046 (RSVP)
wheelhouse@seaside.ns.ca (RSVP et paiement)

Assemblée annuelle des membres : 21 oct., à 14 h 30, à la salle Steelworkers and Pensioners, 30, rue Inglis, Sydney — **10 \$ 🍷**
👤 **+1 RSVP**

NS78 CUMBERLAND

C.P. 303, Parrsboro (N.-É.) B0M 1S0
902-661-0613
snowshoe@ns.sympatico.ca

NS79 ORCHARD VALLEY

C.P. 815, succ. Main
Kentville (N.-É.) B4N 4H8
902-385-2729 (secrétaire)
nafrns79@hotmail.com

NS80 NOVA-NORD

C.P. 924, succ. Main
New Glasgow (N.-É.) B2H 5K7
902-485-5119
margaret.thompson@bellaliant.net

Île-du-Prince-Édouard

PE82 CHARLOTTETOWN

138, ch. Richard
Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 8G7
1-855-304-4700
federalretireescharlottetown@gmail.com

PE83 SUMMERSIDE

102, ruelle Schoolhouse, unité 39
Stanley Bridge (Î.-P.-É.) C0A 1N0
902-214-0475
summersidepe83@gmail.com

Terre-Neuve-et-Labrador

NL85 OUEST DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

A/s de Mike Ryan
5, avenue Tamarack
Pasadena (Terre-Neuve) A0L 1K0
709-686-5059
manthonyryan45@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
709-769-6583
avalonburin@federalretirees.ca

Avis de décès

BC02 CHILLIWACK

Jean Wright

BC03 DUNCAN ET DISTRICT

William Paterson

BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

Wolfgang
Stockhecke

BC05 CENTRE DE L'ÎLE-CÔTE DU PACIFIQUE

Rodney (Val) Alcock
Dianne Baker
Stephen Eyres
Michael J. Fallon
Patricia A. Fish
Andrea Fry
Nancy Hanson
Dale Hayes
L. W. Hindle
Vivian Hooper
Joseph Leblanc
Eric McCharles
Edward Razzell
Obren Septav
Derek Shaw
Pat Smyth
Michael Wansink

BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

Beverly Csikos
Stewart L. Dewar
Stan G. McKenzie
Don C. Nicholls
Milton
Schellenberger

BC08 VANCOUVER ET YUKON

Jocelan Caldwell
Jeannine Finnigan
Richard Mackey
Robert Henry
McIlwaine
Desmond Mullan
Benoit Ranger
Lawrence Smith
Marian Tompkins
Ronald A. White

BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

Betty Atkinson
Helen Bradbury
Eric Chappell
Vella Dean
Agnes Degruchy
J. R. Duncan
Joni Esplen
Ian Fleming
William Gabel
David Gasser
Mike Gibson
David Hoffman
W. Marilyn Johns
R. S. Leblanc
Alister MacIsaac
Jefferson Massie
Michael Phillips
Kenneth Potts
Rita Randle
Patricia Anne Rea
C. G. Reekie
Carol Richard
Violet Saniger
Keith Simpson
Diane Strome
L. C. Sullivan
David Sutherland
B. J. Verner
Sharon Whittla
David Wiles

BC11 NORD DE L'OKANAGAN

Anzelm Bal
Odette Bellamy
Marina Castillo
Baptiste Durand
Lane Fitzpatrick
Maj. Hugo Gabehart
(ret.)
Foster Henderson
Murray Holmes
Enid Roy-Miller
Patrice Soucy
Aline Valiquette

BC12 KAMLOOPS

James MacPherson

AB17 EDMONTON

Heather-Anne
Elliott-Martin

AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

Norman Bonin
Rosalie Dreger
Vern Ensen
Marlene Gartly
Daniel Weatherbee

MB91 EST DU MANITOBA

Loreen McArthur

ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN

Christine Adam
Ursula Matchett
George McQuade
Arlene (Cookie)
Paquette
Elaine Tremblay

ON37 HAMILTON ET RÉGION

Mel Matthias

ON38 KINGSTON ET DISTRICT

Shirley B. Bonner
N. Gravonic
William Hennessy
D. E. Lousley
Robert Maloney
Bernice McGale
John Seymour

ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

Gary F. Green
Orland Green
Judith Rose

ON43 OTTAWA, NUNAVUT ET INTERNATIONAL

Julie Kisch
Francis Rae
LeVogeur

ON55 YORK

Keith Chang
John Eagan
Gerhard Volkening

QC57 QUÉBEC

Ginette Barrette
Beaulieu
Jeannine Briard
Lise Chassé
Gilles Dubé
Madeleine Gagnon
Raymonde Gagnon
J. D. Gendron
Serge Masson
Carole Simard

QC58 MONTRÉAL

Jules Arbour
A. Denis J. Bégin
Gilles Bélec
Francine Bernier
Laniel
Florio Bernucci
Normand
Bretherton
Yvon Bureau
Fernande
(Gaudreau)
Chénier
Roland Chevrier
Maurice Côté
Lionel Duquette
Capt. Gaetan Forbes
Reina M. A. Gauthier
Gord P. Gedge, CD
(ret.)
Gilbert Giguère
Micheline Lapensée
Diane Legendre
Jacques Martin
Gerald E. Mayer
Jean R. McMahon
Michelle Noël
Jaqueline Raymond
Jovette Renaud
Diane Sangollo
Richard Thibault
Marcel Tremblay
Jacques Trépanier

QC60 OUTAOUAIS

Lise Bédard
Gregory Brunet
Brian Bryerton
Hélène Olivier Caux
David Chamberlin
Gérald Charbonneau
Suzanne Chauret
Gaétane De Chantal
Luc Delorme
Hélène Deschenes
Raymond Dufour
Marielle Labelle
Jacqueline Labelle
Jacques Ladouceur
Jean Legault
Gaston Lemieux
Christine Lépine
Guy Lucas
Normand Mailhot
Valerie Mains
Gaston Mayer
Danièle Messier
Maurice Olivier
Cécile Parent
Gertrude Parent
Jean-Pierre
Raymond
Lise Régimbald
Donald Sabourin
Percy St-Amour
Jean Tousignant
Gérard Tremblay
M. Tremblay
Marcel Valiquette

QC61 MAURICIE

G. E. J. Édouard
Blanchard
André Bronsard
Léandre Dumont
Charles Lemire
Danielle Talbot

NB62 DE FREDERICTON ET DISTRICT

Bernard (Buz)
Barsby
Stanley Roger
Crawford
Wendy Creighton
Perry Hazen Hatfield
Clayton Tupper

NB64 SUD-EST DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Roger Arseneau
Brenda Burgess
Helen Gagne
Noreen MacFarlane
Donald (Don)
MacGregor
Fernand Maillet
Elizabeth Nichols
Dave Ryan

NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

Ross McLeod

NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

Paul Cadeau

NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

William (Don)
Furlotte
Richard L. Gillespie
Marie Lewis
Madeline
McWhinnie
Harold (Clark)
Montgomery
James Muise
Donald G. Parker
John E. Ramsay
Beverly Anne
Slauenwhite
(Charlie) J. Thimot

PE83 SUMMERSIDE

Francis Bernard
Phillip Bernard
Charlie Corkum
Donna McNally

Tour d'horizon pancanadien

- 1** Les bénévoles de la Section de Montréal Jules Arbour (photographié) et Marcel Couture ont tous deux été honorés par des certificats de mention d'honneur du président plus tôt cette année, à titre posthume.
- 2** John Walsh, à droite, de la Section du centre de Terre-Neuve, a effectué la manœuvre de Heimlich sur un autre membre de la section, John Crisby, lorsque ce dernier a eu de la difficulté à respirer après un repas lors de l'assemblée générale annuelle de la section.
- 3** L'association a été bien représentée lorsque les bénévoles de la Section de Vancouver et du Yukon, Murray Bryck (à gauche) et Paul Davis, ont assisté à un événement au Yukon plus tôt cette année.
- 4** Les bénévoles de la Section de la péninsule du Niagara se sont réunis pour fêter Burd Sisler, l'homme le plus âgé du Canada, qui a eu 110 ans en avril. En sens horaire, à partir de la gauche : Barb Gahn, Laraine Spenser, Romeo Daley, Linda Sastre, Anne Longval, Anita Gray et Burd Sisler.
- 5** Lisa Lovis, présidente de la Section de Thunder Bay, a fait une présentation à la Légion royale canadienne.
- 6** John Thompson, alors vice-président principal de belairdirect, a prononcé un discours devant les convives du banquet de l'assemblée annuelle des membres en juin. Associé des plus estimés de Retraités fédéraux, M. Thompson a pris sa retraite après 25 ans en tant que cadre supérieur responsable des partenariats privilégiés chez Johnson Assurance, maintenant belairdirect.





Passer le mot peut vous faire gagner gros. Et, ensemble, nous sommes forts.

Notre Méga campagne de recrutement est de retour et

Retraités fédéraux a de superbes prix à vous offrir pour vous remercier de soutenir l'organisation en l'aidant à augmenter notre bassin de membres et, par conséquent, notre voix collective.

Ensemble, nous sommes forts et, avec chaque nouveau membre, nous renforçons notre influence sur les enjeux qui vous importent : la sécurité de la retraite, l'assurance-médicaments, le dossier des vétérans et les soins à long terme, pour n'en nommer que quelques-uns. Sans oublier l'assurance voyage imbattable que vous obtenez en adhérant.

Du 3 septembre au 21 novembre 2025, les membres, et les nouveaux membres ainsi recrutés, auront à nouveau la possibilité de gagner des prix fabuleux, offerts par Retraités fédéraux et ses partenaires privilégiés. Pour chaque référence qui se traduit par une adhésion,

vous obtiendrez un bulletin de participation. Et il n'y a pas de limites au nombre de bulletins de participation que vous pouvez obtenir. Alors, commencez à recruter sans tarder, et souvent. La date limite pour participer à notre pré tirage est le 31 octobre 2025. Pour courir la chance de gagner une carte de crédit prépayée d'une valeur de 1 000 \$ offerte par Avantages IRIS, envoyez vos références d'ici la date limite.

Que vous recrutiez un nouveau membre ou changiez votre catégorie d'adhésion d'individuelle à double, vous courez la chance de gagner l'un des prix fabuleux.

Pour recruter, allez à retraitesfederaux.ca/mcr et suivez les instructions. Pour les prix et le règlement du concours, allez à www.retraitesfederaux.ca/fr/membres/mega-campagne-de-recrutement/reglement-du-concours.

Merci d'avance de continuer à soutenir Retraités fédéraux.

Passez aux RCS et économisez!

Vous payez toujours vos frais de cotisation par chèque ou par carte de crédit? Voici pourquoi passer aux retenues des cotisations à la source (RCS) est le meilleur moyen, et de loin, de maintenir votre adhésion à Retraités fédéraux :

- En passant aux RCS, vous recevrez trois mois gratuits de cotisation.
- C'est rapide et facile, et vous pouvez même le faire en ligne ou par téléphone lors du renouvellement.
- Comme l'Association n'envoie plus d'avis de renouvellement, elle économise sur le papier et les frais d'affranchissement.

- Il n'y a aucun lien avec le système de paye Phénix, donc pas de complications associées.
- Seulement 4,77 \$ par mois pour une adhésion simple et 6,20 \$ pour une adhésion double.
- Vous pouvez annuler ou changer votre mode de paiement à tout moment.

Pour poser des questions ou avoir de l'aide, contactez notre équipe de recrutement et de services aux membres, à service@retraitesfederaux.ca ou au 1-855-304-4700 (sans frais).

Elle sera heureuse d'être à votre service!

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

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 2025

	Année	Mois
Individuelle	57,24 \$	4,77 \$
Double	74,40 \$	6,20 \$

Comment adhérer :

1. Allez sur retraitesfederaux.ca et cliquez sur le menu « Devenir membre ».
2. 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.

Vous déménagez?

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, 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.



retraitesfederaux.ca
federalretirees.ca

Référez un membre.
Amplifiez notre voix.

GAGNEZ

le voyage de votre vie!*

Grand prix : voyage de

25 000 \$

avec

un bon de voyage de **20 000 \$** offert par Collette
5 000 \$ d'argent de poche offert par belairdirect

Participez à la Méga
campagne de recrutement
Chaque nouveau membre
renforce notre défense
des intérêts!

Comment participer à la Méga campagne de recrutement

Aidez quelqu'un à découvrir la valeur d'une adhésion.
Pour chaque référence, vous et la personne référée
obtiendrez un bulletin de participation.

Pour tout savoir, allez à retraitesfederaux.ca/mcr.

Contactez-nous à service@retraitemfederaux.ca ou au **1-844-598-9498**.

Concours ouvert du 3 septembre 2025 au 21 novembre 2025. En tout, il y a cinq prix à gagner. Ouvert aux résidents légaux du Canada qui sont membres en règle de l'Association nationale de Retraités fédéraux et qui ont atteint l'âge de la majorité dans la province ou le territoire de résidence au moment de la participation. Les chances de gagner dépendent du nombre de bulletins de participation admissibles reçus avant la fin du concours. Question d'habileté mathématique obligatoire. Il n'y a aucune limite au nombre de bulletins de participation que vous pouvez soumettre! Pour tous les détails et le règlement du concours, allez à retraitemfederaux.ca/mcr. *Toutes les personnes référées doivent être admissibles à l'adhésion, ce que l'équipe de recrutement et des services aux membres de Retraités fédéraux déterminera.

Prétiage le **31 octobre 2025**

GAGNEZ une carte
de crédit prépayée de
1 000 \$

Offerte par Avantages IRIS



SCANNEZ POUR
EN SAVOIR PLUS

collette

belairdirect.

IRIS

HearingLife

red wireless
ROGERS Concessionnaire Autorisé



Une couverture additionnelle est toujours un atout.

Avec l'avenant Privilège Groupe gratuit, les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux ont un accès exclusif à des couvertures d'assurance habitation améliorées et des options supplémentaires.

belairdirect.
assurances auto et habitation

Certaines conditions, exigences d'admissibilité, restrictions et exclusions s'appliquent à toutes les offres. Visitez belairdirect.com pour plus de détails. Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Nous offrons les assurances habitation et automobile en Alberta, en Ontario, au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, à Terre-Neuve-et-Labrador et à l'Île-du-Prince-Édouard, et l'assurance habitation seulement en Colombie-Britannique. © Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés. 2025