



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

PRINTEMPS 2026

PRIX : 4,95 \$

LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

Sage

Une visionnaire à la barre

Gisèle Tassé-Goodman et son approche du leadership

PAGE 8

L'abordabilité, le dossier de l'heure

PAGE 12

Choisir le bon animal de compagnie

PAGE 20

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

Dites bonjour aux économies exclusives sur l'assurance auto et habitation.

Obtenez votre tarif préféré pour l'assurance auto et habitation.



Balayez le code QR ou appelez le
1 833 583.3301 pour obtenir votre prix.

belairdirect.
assurances auto et habitation

ÉDITEUR

Andrew M^cGillivray

RÉDACTRICE EN CHEF

Jennifer Campbell

GESTIONNAIRE DES PUBLICATIONS

Karen Ruttan

COLLABORATEURS

Mohammed J. Alsaber, Olga Bindutiye, Dave Chan, Ashley Fraser, Mick Gzowski, Patrick Imbeau, David Kawai, Alex Lambert, Patrick Langston, Peter Simpson, Peter Zimonjic

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 « Quand je vois un besoin, j'agis »

Gisèle Tassé-Goodman, la nouvelle présidente du conseil d'administration de Retraités fédéraux, présente ses objectifs pour son plus récent rôle bénévole et la vaste expérience qui influence son approche. **PETER SIMPSON**

12 Le fossé de l'abordabilité

Fait surprenant, l'économie canadienne demeure résiliente malgré l'inflation et les tarifs imposés par les États-Unis. Même si les prix de l'essence ont généralement baissé, ceux du panier d'épicerie continuent de faire mal.

MICK GZOWSKI

16 Des villes adaptées à la démence

En 2025, près de 800 000 Canadiens vivaient avec une forme de démence. Les villes doivent s'adapter pour devenir plus accueillantes pour les personnes touchées.

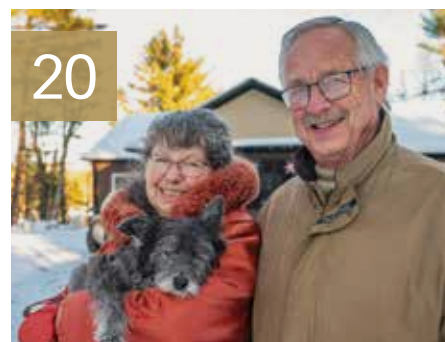
JENNIFER CAMPBELL

20 Trouver le bon compagnon à quatre pattes

Les animaux peuvent être d'excellents compagnons et enrichir nos vies de multiples façons, mais l'adoption n'est pas à prendre à la légère. **PETER ZIMONJIC**



12



20

DANS CHAQUE NUMÉRO

5 Message de la présidente du conseil d'administration

6 Cher Sage

7 Mise à jour du DG

25 Partenaires privilégiés, assurance

26 Partenaires privilégiés, voyage

28 Défense des intérêts en action

30 Infopensions

31 Bilan santé

32 Le coin des vétérans

33 Profil d'une membre

34 Profil d'une bénévole

36 Nouvelles de l'association

39 Votre section en bref

44 Méga campagne de recrutement

46 Recrutement et services aux membres

IRIS

vivez pleinement votre vie grâce à une meilleure vision

Chez IRIS, nous savons que vos yeux sont uniques, et nous nous engageons à vous offrir 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!



ÉCONOMISEZ 150 \$ sur les lunettes
et les lunettes de soleil avec prescription.

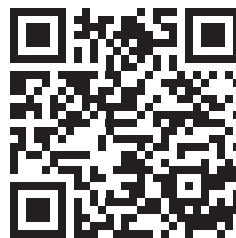


Association nationale
des retraités fédéraux

**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**



Inscrivez-vous en ligne sur
iris.ca/avantages avec le **code
d'accès FEDRETIREES** ou rendez-
vous dans une boutique IRIS.



◀ **Scannez le
code pour
vous inscrire**



Des premiers mois bien remplis

L'association a de nombreuses occasions de croître et de réussir dans sa mission. Nous devons travailler ensemble pour atteindre tout notre potentiel. **PAR GISÈLE TASSÉ-GOODMAN**

C'est un plaisir pour moi de rédiger mon premier message dans le magazine Sage en tant que nouvelle présidente du conseil d'administration national de l'Association nationale des retraités fédéraux. J'ai été élue le 19 novembre 2025 et, au moment où vous lirez ces lignes, j'aurai occupé ce poste depuis un peu plus de trois mois. Et ils ont été bien remplis.

Refonte de la gouvernance

Alors que nous poursuivons l'examen du modèle de gouvernance et le réévaluons, rappelons que vous pouvez exprimer vos points de vue et vos opinions. Pour moi, il est important d'écouter les voix de nos membres et de faire de notre mieux pour répondre à vos besoins et à vos préoccupations.

En matière de gouvernance, notre conseil d'administration a tenu une réunion extraordinaire à la fin janvier. Depuis, nous consultons les districts. Comme mentionné, nous collaborons étroitement à cette refonte et à cette réorganisation de notre association. J'ai déjà vécu une restructuration de gouvernance lorsque j'étais présidente de la FADOQ, la plus grande organisation de personnes âgées au Canada, et je peux vous assurer que ce processus exigera des compromis et de la patience. Et nous l'abordons avec les deux.

La défense des intérêts est une priorité

Nous sommes une organisation centrée d'abord et avant tout sur la défense des

intérêts, qui est une priorité absolue. Nous vous représenterons lors de rencontres avec des politiciens et nous établirons des partenariats avec des organisations aux vues similaires, afin de renforcer nos voix collectives sur des dossiers communs.

J'ai été nommée par le conseil d'administration pour représenter les intérêts de nos membres au comité des partenaires du Régime de soins de santé de la fonction publique, et je travaillerai assidûment en votre nom pour veiller à ce que nos intérêts soient bien représentés et à ce que nos prestations demeurent protégées.

En parallèle à nos plans sur la défense des intérêts, nous travaillons à élaborer une stratégie de communication exhaustive à l'échelle de l'organisation. Cela comprend la refonte de notre site Web, que vous pourrez découvrir plus tard au cours de l'année. Restez à l'affût de nos mises à jour. Nous avons hâte que vous voyiez son apparence renouvelée et moderne qui reflète réellement la direction que nous prenons.

Code de conduite et respect

Avant les Fêtes, j'ai eu le privilège d'assister au dîner de Noël de l'équipe du directeur général et j'ai été vraiment impressionnée par la synergie positive que j'y ai observée. C'était formidable de voir une équipe de collègues si bien s'entendre. Quand le travail d'équipe s'effectue avec une telle harmonie, les possibilités sont infinies.

Cette vérité s'applique aussi aux bénévoles, et notre code de conduite

peut être utile à cet égard. Il vise tous les membres de l'association et stipule que chaque membre doit traiter tout autre membre et tout employé avec respect, mener les activités conformément aux règlements administratifs et agir dans l'intérêt supérieur de l'association. Il est important de travailler ensemble, de nous écouter et de collaborer efficacement.

Il est également important d'honorer nos valeurs de la diversité et de l'inclusion. À Retraités fédéraux, chaque voix compte et chaque membre a sa place. Nous demeurons ouverts et engagés à écouter et à apprendre ensemble. Nous voulons que notre association reflète la diversité de la population canadienne.

Réunions de district

Je participerai aux réunions de district à compter d'avril et j'ai hâte de rencontrer nos bénévoles et de prendre le pouls de chaque district. Je souhaite que nos réunions dépassent le cadre des simples discussions. Elles doivent être des occasions de partager des idées et des perspectives qui détermineront l'avenir de notre organisation. J'attends un printemps productif avec impatience et j'espère que le vôtre sera rempli de tous ces espoirs que le printemps apporte toujours après un long hiver. Je souhaite de Joyeuses Pâques aux personnes qui les célèbrent. ■

Gisèle Tassé-Goodman est la présidente du conseil d'administration national de Retraités fédéraux.

Cher Sage

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



Photo : Ashley Fraser

Cher Sage,
J'ai lu avec intérêt l'article « Petits cadeaux, grandes émotions » (hiver 2025) sur les petits trésors. Cela m'a rappelé un objet de mon passé. Vers 1948, alors que j'étais enfant, mon père m'a donné un petit couteau. La lame se repliait dans le manche, qui mesurait environ trois pouces. Sur le côté du manche, il y avait l'image d'un policier de la GRC à cheval. J'aimais ce couteau, mais je ne l'utilisais pas vraiment, et il a fini par traîner quelque part pendant plusieurs décennies. Lorsque je l'ai retrouvé, il avait perdu son tranchant, mais il faisait un ouvre-lettres de poche idéal. Je l'ai utilisé pendant plusieurs années, jusqu'au jour où, par inadvertance, je l'ai mis dans mon bagage à main avant un voyage. À l'aéroport, il a été découvert et confisqué, et je l'ai perdu. Il me manque encore, parfois.

Bill Chalmers, Ottawa

Cher Sage,
J'ai lu l'édition de l'hiver 2025 — bonne variété d'articles et bon contenu bien rédigé. Cependant, la dernière fois que j'ai vérifié, la moitié de la population est masculine, et cette édition est presque exclusivement féminine. Un peu d'équilibre serait apprécié.

Thomas MacDonald

Thomas, votre remarque est juste. Les femmes semblent répondre plus facilement à nos appels à participer aux articles de Sage. Nous ferons davantage d'efforts pour être plus représentatifs.

Cher Sage,
J'ai été déçu de lire votre recommandation (hiver 2025, « Des sites insolites ») de visiter le champ de glace Columbia, situé dans le parc national Jasper. Là où il y avait autrefois un large terre-plein, suffisant pour de nombreuses voitures, avec un solide muret de protection entre les visiteurs et l'ébouli en contrebas, l'espace est désormais réservé uniquement aux autobus transportant les visiteurs payants.

Aucune voiture ne peut y accéder. Les vues magnifiques étaient visibles depuis le stationnement et il n'était pas nécessaire d'aller sur la passerelle, qui n'ajoute que le frisson supplémentaire d'être suspendu au-dessus d'un versant rocaillieux. Je doute que les moutons et les chèvres apprécient cette intrusion au-dessus de leur territoire. C'est une bien triste invasion de ce qui devrait être un lieu préservé. Lorsque le projet initial a été proposé, il y a eu de nombreuses protestations, mais l'argent semble toujours gagner.

Colin Park, Comox, C.-B.

Cher Sage,
« Votre article (hiver 2025 de Sage) m'a fait penser à mon ami décédé et

ancien collègue, Bert Siemens. Bert et moi avons tous deux travaillé au Laboratoire de recherche sur les grains de la Commission canadienne des grains (CCG), à Winnipeg. Bert a personnellement donné plus de 200 unités de sang et, pendant des années, il a organisé les autobus réguliers de donneurs de sang à destination de la Société canadienne du sang. Environ 20 donneurs du CGC participaient à chaque déplacement, tous les deux mois environ. Son soutien à la Société canadienne du sang ne s'est pas arrêté lorsqu'il a pris sa retraite en 2022. Il faisait du bénévolat à la cafétéria, offrant boissons, collations et conversation à ceux qui donnaient du sang pendant son quart. Ma dernière rencontre avec Bert remonte à août 2022, lorsque j'ai moi-même donné du sang. C'est avec une grande tristesse et un choc profond que j'ai appris son décès environ un mois plus tard. Et son dévouement envers la Société canadienne du sang n'était qu'un des services qu'il rendait à ses amis, à sa famille et à sa communauté. Merci de m'avoir rappelé cet être humain exceptionnel.

Wendy Barker, Winnipeg

Cher Sage,
Je prends toujours plaisir à lire votre magazine. Cependant, j'aimerais une correction à la section 9 de la page 22 (hiver 2025). À une heure à l'ouest de Québec, on se trouve plus près de Sainte-Anne-de-la-Pérade que de Baie-Saint-Paul. Les gens de Baie-Saint-Paul voient le soleil se lever avant les résidents de Québec. La preuve qu'ils sont à l'est de Québec.

Jean Alain

Cher Jean, Merci à vous, ainsi qu'aux autres lecteurs aux yeux de lynx, de nous avoir donné cette leçon de géographie. C'est fort apprécié.



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



Un parcours vers l'avenir

Grâce à notre examen de la gouvernance, de l'efficacité et de la structure, nous définissons un avenir durable ensemble. **PAR ANTHONY PIZZINO**

L'Association nationale des retraités fédéraux défend les intérêts de ses membres depuis sa fondation en 1963. En plus de soixante ans, nous avons réalisé des avancées importantes en matière de sécurité de la retraite et amélioré la qualité de vie de nos membres et, par extension, des aînés au Canada.

En nous tournant vers les prochaines décennies, le constat est clair : l'association doit être durable, démocratique et résiliente si elle veut continuer à servir les membres actifs et retraités de la fonction publique fédérale, des Forces armées canadiennes, de la Gendarmerie royale du Canada et les juges de nomination fédérale, ainsi que leurs partenaires et survivants, aujourd'hui et pour longtemps encore.

Pour garantir que notre association puisse continuer à défendre efficacement les intérêts de ses membres, accroître sa portée et son influence, ainsi que demeurer durable pour les années à venir, nous menons un examen de l'efficacité et de la structure de notre gouvernance.

Cet examen constitue une démarche réfléchie visant à bâtir une association plus forte, plus résiliente et prête pour l'avenir — une association qui offre des services et un accès améliorés à ses membres, qui renouvelle et soutient son bassin de bénévoles, qui renforce la communication et la collaboration au sein de l'organisation, qui améliore l'efficacité administrative et qui assure une durabilité à long terme.

La nécessité de ce travail a été clairement exprimée par nos bénévoles

dans un sondage mené en 2022 sur les principales fonctions assurées par les sections. Ces commentaires ont révélé une reconnaissance de la nécessité de moderniser certains éléments du cadre de gouvernance afin de réagir aux préoccupations des sections, notamment leurs défis persistants liés au recrutement et au maintien en poste des bénévoles, ainsi que le fardeau administratif du modèle actuel.

Ce sondage a été suivi d'une résolution présentée par les délégués lors de l'assemblée annuelle des membres de 2023. Et c'est ce qui a mené à la mise sur pied du Comité spécial sur la structure de l'association.

Le comité spécial et le conseil d'administration ont ensuite amorcé un examen de l'efficacité et de la structure de la gouvernance, afin de moderniser la façon dont l'association représente ses membres, prend des décisions et soutient ses bénévoles.

Cet examen repose sur ces principes directeurs : la responsabilité financière, la durabilité, la reddition de comptes, l'inclusion, la collaboration, la confiance, la communication ouverte, la prise de décision axée sur les membres et l'apprentissage continu.

Ce travail progresse avec l'appui d'expertes-conseils en gouvernance et s'appuie sur les contributions judicieuses des bénévoles et des membres de l'ensemble de l'association. Il reflète plus d'un an d'engagement soutenu avec le conseil d'administration national et le Comité spécial sur la structure de l'association, éclairé par des consultations menées au moyen de

sondages, d'entrevues et de réunions régionales et de district.

Ensemble, nous élaborons un modèle de gouvernance proposé qui reflète cette vision collective et qui positionne l'association pour répondre aux réalités de demain.

Ce travail répond directement aux défis et aux occasions qui se présentent : un paysage fédéral en évolution, une capacité et des attentes changeantes chez les bénévoles, des pressions s'exerçant sur la structure et la gouvernance, ainsi que les réalités de l'engagement des membres. L'objectif est de maintenir une association forte, pertinente et efficace.

Le but de cet examen est de bâtir, dans un cadre collaboratif, un modèle de gouvernance et de structure qui soutiendra une association solide, tournée vers l'avenir, où chaque personne trouve sa place et se sent reconnue.

La prochaine étape consistera à proposer un modèle structurel qui reflète clairement les objectifs stratégiques de l'association et les perspectives des bénévoles et des membres.

Ce modèle sera soumis à un processus continu d'échanges et de dialogue, afin de garantir que les bénévoles et les membres disposent de possibilités valables pour le comprendre et contribuer à sa forme finale. Ensemble, nous bâtissons une structure conçue pour soutenir l'association bien après les années à venir. ■

Anthony Pizzino est le DG de Retraites fédérales.

« Quand je vois un besoin, j'agis »

Notre nouvelle présidente du conseil d'administration national, Gisèle Tassé-Goodman, a trouvé un nouveau sens à sa retraite en faisant du bénévolat au sein d'organismes qui défendent les droits des personnes âgées.

PAR JENNIFER CAMPBELL

À mesure qu'elle en apprenait davantage sur Retraités fédéraux, Gisèle Tassé-Goodman a ressenti une passion grandissante pour mettre son leadership en gouvernance pour faire progresser les priorités de défense des intérêts de l'organisation. Et c'est justement ce qu'elle fait désormais, en tant que présidente du conseil d'administration national de Retraités fédéraux. M^{me} Tassé-Goodman a été photographiée à Zibi, un projet de réaménagement durable, polyvalent et réalisé en plusieurs phases situé sur la rivière des Outaouais. Photo : Ashley Fraser



Avant de devenir présidente du conseil d'administration national de l'Association nationale des retraités fédéraux, Gisèle Tassé-Goodman a passé six ans à la présidence du conseil d'administration de la FADOQ, le plus grand organisme de personnes âgées au Canada. Établie au Québec, cette fédération incarne un exemple marquant de leadership associatif.

Durant son mandat à la FADOQ, elle a interagi régulièrement avec des membres de l'ANRF. À mesure qu'elle en apprenait davantage sur l'ANRF, elle s'est sentie de plus en plus motivée à mettre son expertise en gouvernance à l'œuvre pour faire progresser la défense des intérêts de l'organisation. Elle considère la croissance du bassin de membres comme un moyen essentiel de renforcer la défense des intérêts. Forte de son expérience à la FADOQ, dont le bassin est passé de 525 000 à 603 000 membres en six ans, elle est convaincue que l'ANRF est bien placée pour réussir à accroître sa propre base de membres. « Plus nous sommes unis, plus notre impact se répercute sur les décideurs », affirme M^{me} Tassé-Goodman.

Une longue carrière au service du public

Au cours de ses 33 années de carrière au sein du gouvernement fédéral, M^{me} Tassé-Goodman a travaillé de nombreuses années sur la Colline du Parlement, notamment au sein de neuf ministères différents. Elle a œuvré à Industrie Canada, aux anciens ministères des Ressources humaines et du Développement des compétences,

des Services sociaux, de l'Emploi et de l'Immigration, ainsi qu'à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada et à la Commission de la fonction publique.

Elle a également siégé à de nombreux autres conseils d'administration, où elle a acquis une vaste expérience en gouvernance et des connaissances poussées sur l'évolution et l'adaptation nécessaires pour préparer les organisations à l'avenir.

Lorsqu'elle présidait le conseil d'administration de la FADOQ, elle a assisté à la conférence mondiale de la Fédération internationale du vieillissement et a participé au Groupe de travail à composition non limitée des Nations Unies sur le vieillissement, dans le cadre d'un effort multidimensionnel visant à obtenir une convention de l'ONU et à renforcer la protection des droits des personnes âgées. Elle est ravie que l'ANRF fasse partie de l'alliance mondiale pour la protection des droits des personnes âgées et elle demeure déterminée à mettre son expertise au service de cet objectif.

« Pour moi, il est extrêmement important d'aider les personnes qui peinent à joindre les deux bouts », dit-elle, en ajoutant que les gens ne disposent pas tous d'un revenu de retraite substantiel ou sûr, comme la plupart des membres de l'ANRF. Les données récentes du Conseil du Trésor indiquent que la pension médiane des femmes retraitées de la fonction publique fédérale est de 28 000 \$, comparativement à 34 000 \$ pour les hommes.

« Beaucoup de gens comptent peut-être dix ans de service ou moins, plutôt que plus de trente ans », dit-elle. « Sur le

« J'adore faire ce travail bénévole, et cela me permet de rencontrer des gens formidables. Le regard des personnes dont on a réussi à améliorer un peu la vie me rend heureuse et me pousse à continuer mon bénévolat. »



plan personnel, il est important de faire ma part pour aider les moins fortunés. Comme association, je crois que nous devrions défendre les intérêts de toutes les personnes âgées, afin qu'elles bénéficient d'une solide sécurité de revenu de retraite. »

L'importance de la défense des intérêts a toujours été essentielle pour elle. Elle a mené des batailles à l'Assemblée nationale du Québec, ainsi qu'à la Chambre des communes, pour obtenir de meilleurs soins à domicile pour les personnes âgées, et elle a participé à de nombreuses commissions et consultations prébudgétaires, tant au fédéral qu'au provincial.

« Beaucoup de personnes âgées souhaitent demeurer dans leur maison, et j'en fais partie », dit-elle. « Renforcer les droits des personnes âgées dans ce dossier est d'une importance capitale pour moi. » Un autre enjeu qui lui tient à cœur est l'amélioration de la littératie numérique chez les personnes âgées — un domaine dans lequel, précise-t-elle, la FADOQ a réalisé des progrès. Elle s'est également battue pour des améliorations dans les soins de longue durée ainsi que pour l'accès au vaccin contre le zona.

« Je crois que lorsque nous travaillons ensemble, nous pouvons accomplir beaucoup plus », souligne-t-elle.

Le sens des responsabilités dès l'enfance

La mère de M^{me} Tassé-Goodman, aujourd'hui âgée de 92 ans et d'une remarquable vitalité, était enseignante et directrice d'école, tandis que son père était un entrepreneur qui gérait un commerce de revêtements dont il était propriétaire.

« J'ai grandi dans une famille heureuse », confie-t-elle.

« J'avais trois sœurs et cinq frères. Mon père jouait de la guitare, je jouais du violon, et il y avait des harmonicas. Il y avait toujours beaucoup de musique. Partager les repas en famille a toujours été important pour nous. »

Tous les enfants avaient des



En haut, Gisèle Tassé-Goodman a été élue présidente du conseil d'administration de la FADOQ en 2019. Elle a occupé ce poste pendant trois mandats de deux ans. Photo : Avec l'aimable permission de Gisèle Tassé-Goodman En bas, Gisèle Tassé-Goodman, en compagnie de son mari, Earl Goodman, et leur chienne bien-aimée, ainsi nommée parce qu'ils sont tous deux de fervents admirateurs des Beatles. Photo : Ashley Fraser



Gisèle Tassé-Goodman et Steven MacKinnon, qui a été ministre du Travail et des Aînés en 2024. Photo : Avec l'aimable permission de Gisèle Tassé-Goodman



Gisèle Tassé-Goodman, démontrant son soutien pour le projet de loi C-319, qui proposait d'augmenter de 10 % les prestations de la Sécurité de la vieillesse pour les personnes âgées de 65 à 74 ans, initialement exclues d'une hausse précédente. Photo : Avec l'aimable permission de Gisèle Tassé-Goodman

responsabilités à la maison et on leur apprenait à être des modèles pour les autres, précise-t-elle. M^{me} Tassé-Goodman et son mari Earl ont continué à enseigner ces principes à leurs quatre fils, dont l'aîné est décédé à l'âge de sept ans.

« Quand je vois la tristesse dans les yeux de quelqu'un qui a perdu un proche, je comprends », dit-elle. « C'est comme si une partie de vous s'en allait, mais d'une manière ou d'une autre, il faut continuer. »

À 70 ans, M^{me} Tassé-Goodman est une adepte assidue de pickleball; elle marche et fait du vélo pour rester en forme et espère vivre aussi longtemps que sa mère. Son mari et elle ont sept petits-enfants, qu'une chienne. Tous deux fervents admirateurs des Beatles, ils l'ont baptisée Yoko.

Pourquoi faire du bénévolat?

« Lorsque j'ai pris ma retraite en 2012, j'ai dit à mon père que je voulais être présente pour lui et pour ma mère, pour prendre soin d'eux », confie M^{me} Tassé-Goodman. « Et il est décédé plus tard en 2012. Je me suis dit : "Je dois me réorienter." J'ai fait du

bénévolat auprès des jeunes pendant de nombreuses années lorsque mes enfants étaient petits, alors j'ai pensé que je pourrais faire la même chose pour les personnes âgées. »

Alors qu'elle considérait le domaine où s'engager, elle se souvient d'un moment précis : une femme, à la caisse d'une épicerie près de sa maison à Gatineau, forcée de retirer des articles de son panier, parce qu'il lui manquait 12 \$. Ce fut un moment déterminant. Elle avait aussi entendu des cas de personnes qui coupaient leurs comprimés en deux, faute de pouvoir se payer la dose complète.

« C'est devenu le défi que je voulais contribuer à relever », dit-elle.

« Pouvez-vous imaginer un tel niveau de difficulté? J'ai réalisé que, avec une bonne pension, je suis en position d'aider ma communauté. J'ai toujours été active et engagée. Aujourd'hui, je mets cet engagement au service des personnes âgées. Depuis ce choix, je n'ai ressenti que de la certitude. J'adore faire ce travail bénévole, et cela me permet de rencontrer des gens formidables. Le regard des personnes dont on a réussi à améliorer un peu la vie me rend heureuse et me pousse à continuer. »

Elle voit cela comme une façon de préparer la voie pour la prochaine génération. « Quand je vois un besoin, j'agis. Nous sommes sur terre pour peu de temps, et cela passe vite. »

En tant que présidente du conseil d'administration national, M^{me} Tassé-Goodman est profondément optimiste quant à la force actuelle de l'organisation et à son avenir. Cet optimisme repose sur l'examen de la gouvernance, en cours à l'heure actuelle, qui renforce maintenant la reddition de comptes, le leadership et la durabilité à long terme — ainsi que sur son engagement à mettre son expérience et son dévouement au service d'une organisation plus résiliente, plus crédible et plus influente pour les retraités d'aujourd'hui et de demain.

« Avec des personnes dévouées, un conseil d'administration doté de l'expérience, des compétences et du jugement nécessaires pour diriger avec discernement et en collaboration, et une mission importante qui inspire notre travail, nous bâtissons ensemble un avenir solide et durable. » ■

Jennifer Campbell est la rédactrice en chef de Sage et de Sage60.



Dans un sondage national d'Abacus Data, 67 % des répondants étaient d'accord pour dire que le coût de la vie à l'endroit où ils habitent est le pire dont ils se souviennent.

Le fossé de l'abordabilité

L'économie canadienne est demeurée résiliente face à l'inflation et aux tarifs imposés par le président américain Donald Trump, mais la pression se fait sentir à l'épicerie. Et tout le monde doit manger. **PAR MICK GZOWSKI**

Ces temps-ci, personne n'aime sa facture d'épicerie.

Selon Statistique Canada, en septembre, le prix du café a grimpé de 41 %, celui du bœuf de 17,4 %, des noix et graines de 15,7 %, et les jus de fruits et confiseries affichaient des hausses de plus de 10 %. Une partie de ces augmentations est attribuable au changement climatique. La sécheresse et les inondations soudaines au Brésil et au Vietnam ont fait bondir les prix du café à l'échelle mondiale, et la sécheresse a aussi fait grimper le coût des aliments pour animaux, ce qui a augmenté le prix du bœuf.

Dans un sondage national d'Abacus Data publié le 15 décembre 2025, 67 %

des répondants affirmaient que le coût de la vie dans leur région était le pire dont ils se souviennent. Cela signifie que plus des deux tiers des Canadiens voient leur pouvoir d'achat diminuer.

Fait intéressant, les résultats varient légèrement selon l'allégeance politique. Les libéraux se disaient d'accord avec cette affirmation dans 58 % des cas, comparativement à 75 % chez les conservateurs. Mais tout le monde s'entend sur une chose : les prix des aliments sont la principale source d'inquiétude sur l'inflation.

Selon Statistique Canada, peu de gens remarquent que les prix de l'énergie ont diminué cette année. L'Indice des prix à la consommation (IPC) du Canada pour

novembre 2025 montre une hausse de seulement 2,2 % par rapport à la même période l'an dernier.

Tout le monde doit manger

Ce n'est pas une inflation effarante. Alors pourquoi avons-nous l'impression d'un problème d'abordabilité? Probablement parce que les prix ont augmenté de 4,7 % à l'épicerie et que tout le monde doit manger.

Après un passage au Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes, Brigitte Boulay a commencé à travailler pour le gouvernement à 21 ans, en conception Web au Conseil de recherches en

sciences naturelles et en génie (CRSNG). Elle a pris sa retraite il y a deux ans.

« J'ai travaillé comme une folle et j'ai pris ma retraite avec une très belle pension et de bonnes prestations. « Je devrais être à l'aise, n'est-ce pas? Eh bien, pas du tout. J'ai la meilleure pension qu'on puisse avoir et plus de la moitié passe au loyer », confie-t-elle.

Dans ses temps libres, M^{me} Boulay a fondé Shadow Ottawa il y a dix ans, un organisme de travail de rue auprès des personnes sans abri. Aujourd'hui, avec un loyer qui dépasse 2 000 \$ par mois, elle dit planifier ses repas uniquement en fonction des rabais. Elle achetait autrefois des chaussettes chaque semaine pour les distribuer aux mendiants, mais elle ne peut plus se le permettre.

« Je ne peux plus faire ça. Ça me fend l'âme de ne plus pouvoir faire ce que je faisais. Mais de quoi devrais-je nous priver, moi et ma famille, pour pouvoir donner? », lance-t-elle.

Tim Sargent est économiste, chercheur principal et directeur du programme de politiques nationales à l'Institut Macdonald-Laurier.

« L'indice des prix lui-même augmente, bien sûr, mais le taux d'inflation est relativement stable. Depuis avant la

pandémie, nous avons connu une hausse très importante des prix, un peu plus de 20 % », explique-t-il.

Selon M. Sargent, l'inflation a bondi pendant la pandémie, mais les choses reviennent maintenant à la normale. Pendant cette période de six ans, une inflation de 2 % par an aurait dû mener à une hausse totale de 12 %.

« La perception des gens repose surtout sur les prix qu'ils voient le plus souvent. Et cela signifie l'épicerie », dit-il.

« Les prix des vêtements et des chaussures ont en fait baissé de 3,6 %.

Selon Statistique Canada, le Produit intérieur brut réel par habitant du Canada a augmenté de 6,2 % entre les troisièmes trimestres de 2015 et 2025 (croissance annuelle moyenne de 0,61 %). En comparaison, il avait augmenté de 5,4 % entre les troisièmes trimestres de 2005 et 2015 (croissance annuelle moyenne de 0,53 %).

Une économie relativement résiliente

Malgré Trump et une pandémie, notre économie résiste plutôt bien à la tourmente, jusqu'ici.

« Nous avons évité une récession jusqu'à maintenant », ajoute

M. Sargent. « Nous avons connu une bonne croissance de l'emploi en fin d'année, et les salaires augmentent à un rythme convenable. Les salaires augmentent plus vite que les prix, et ce, depuis trois ans. »

Un économiste de gauche serait-il du même avis?

« L'économie du Canada tient bon après la première année de [l'administration] Trump, sa guerre commerciale et toute l'incertitude qu'elle a [provoquée] », affirme Jim Stanford, économiste canadien, auteur, fondateur du Progressive Economics Forum et directeur du Centre for Future Work. « Et, franchement, je suis surpris que nous n'ayons pas eu de récession. Et le fait que nous n'en ayons pas eu est un bon rappel que notre économie est en réalité assez diversifiée et résiliente à bien des égards. »

Les coûts du loyer de location, du logement et de la nourriture ont tous explosé, ce qui touche de manière disproportionnée les personnes au bas de l'échelle économique, en particulier la génération Z et les retraités à revenu fixe. De plus, si vous travaillez dans les secteurs de l'acier, de l'automobile ou de la foresterie, vous avez peut-être subi des mises à pied en raison des tarifs sectoriels imposés par Trump.

« Mais, dans l'ensemble du secteur manufacturier, il y a aujourd'hui plus de travailleurs au Canada qu'il y a un an », ajoute M. Stanford, saluant les hausses salariales que les syndicats forts ont récemment réussi à arracher à leurs employeurs.

M. Marc Fonda, de Gatineau, a pris sa retraite il y a deux ans, à 60 ans. Même si son épouse travaille encore à temps plein, sa pension — après 35 ans à Affaires autochtones et au CRSNG — suffit à peine à leur faire joindre les deux bouts en ces temps difficiles.

« J'achète maintenant la plupart de mes aliments chez Tigre géant ou Food Basics », dit M. Fonda, déplorant devoir faire l'épicerie pour sa famille dans des magasins à rabais. « J'évite presque complètement les épiceries ordinaires



Les prix à l'épicerie ont augmenté de 4,7 %, ce qui explique pourquoi les gens se sentent si coincés financièrement. Après tout, tout le monde doit manger.

à cause de leurs prix et, quand j'y vais, je ressens un choc [en voyant les prix] qu'elles demandent. »

Budget fédéral et pensions d'invalidité

Bien que le budget 2025 ait prévu une hausse de 2,7 % fondée sur l'IPC pour les retraités fédéraux en 2025, ainsi qu'une augmentation de 2,6 % des prestations du RPC, il ciblait aussi les pensions d'invalidité de la GRC, dont l'indexation sera calculée seulement sur l'IPC à compter de janvier 2027. Auparavant, ces pensions d'invalidité étaient calculées selon les salaires des employés. En passant à l'IPC, les pensionnés pourraient perdre les intérêts composés associés à un montant plus élevé, ce qui pourrait priver des personnes devenues invalides au service du Canada de milliers de dollars.

Patrick Imbeau est l'expert-conseil, sécurité du revenu de retraite, de Retraités fédéraux. Il estime que l'argument du gouvernement —

l'uniformisation du mode de calcul de toutes les pensions — est fallacieux.

« C'est ce qu'il prétend », affirme-t-il. « Mais c'est absurde, parce qu'il n'a pas changé la façon dont les vétérans reçoivent la leur. »

Un autre enjeu qui irrite M. Imbeau agace aussi M. James Infantino, agent des pensions et de l'assurance invalidité à l'Alliance de la Fonction publique du Canada.

Les deux hommes s'inquiètent de l'intention du gouvernement de puiser dans le « surplus non autorisé » de la Caisse de retraite, comme il l'a fait l'an dernier pour 1,9 milliard de dollars, en transférant ces fonds du Régime de retraite de la fonction publique au Trésor. Les participants sont censés être consultés sur l'utilisation de cet argent. Cependant, le gouvernement ne l'a pas fait.

« À mon avis », dit M. Infantino, « [le gouvernement] utilise ce surplus de la Caisse de retraite pour financer sa réduction des effectifs et ses difficultés budgétaires. »

Le budget indique que le gouvernement espère éliminer environ 16 000 emplois dans la fonction publique d'ici 2028-2029. L'objectif à plus long terme est de compter 40 000 fonctionnaires de moins en 2029 qu'en 2024.

M. Imbeau précise que, même si Retraités fédéraux appuie la retraite anticipée pour les travailleurs de première ligne, les programmes d'incitation à la retraite anticipée de grande envergure sont normalement financés à même le budget de l'employeur, et non en puisant au surplus des cotisations des employés.

« Nos membres et leurs cotisations à leur régime de retraite ont payé les incitatifs de retraite anticipée du gouvernement. Leurs propres cotisations servent donc à les pousser vers une retraite anticipée, à les forcer à quitter leur emploi », conclut M. Imbeau. ■

Rédacteur et cinéaste, **Mick Gzowski** est établi à Aylmer, au Québec. Il a travaillé au Cabinet du premier ministre au début des années 2000.



Upper Canada WILLS

Testaments et procurations
Préparés par des avocats (notaires au Québec)

**Rabais de 50 % pour les membres de Retraités fédéraux
sur les tarifs moyens nationaux**

Communiquez avec nous : ucwe.ca/nafr-french | 647-370-3777

Forfaits 5G+ de Rogers exclusifs pour les membres de Retraités fédéraux



- Rabais exclusifs sur nos forfaits mobiles et nos appareils.
- Réseau 5G+ le plus étendu et le plus fiable au pays*.
- Équipe spécialisée toujours prête à vous aider.

Appels et textos illimités partout au Canada avec 10 Go¹

pour seulement

29\$ /mois²

avec paiements automatiques³ lorsque vous apportez votre appareil. Le forfait comprend les données ainsi que les appels et textos illimités au Canada⁴.

Appels et textos illimités partout au Canada avec 50 Go¹

pour seulement

35\$ /mois²

avec paiements automatiques³ lorsque vous apportez votre appareil. Le forfait comprend les données ainsi que les appels et textos illimités au Canada⁴.

Vous voulez en savoir plus?

Consultez notre site web ou parlez aux spécialistes de Red Wireless, votre concessionnaire Rogers exclusif.

redwireless.ca/federal-retirees | 1-888-251-5488

concessionnaire autorisé
ROGERS


Association nationale
des retraités fédéraux National Association
of Federal Retirees

L'offre peut être modifiée sans préavis et s'adresse aux membres admissibles du Programme privilège de Rogers qui sont de nouveaux clients du service mobile de Rogers. Une vérification de l'adhésion est requise. Taxes en sus. *En fonction de la superficie totale en kilomètres carrés, le réseau 5G+ exploité par Rogers est plus étendu que les réseaux 5G+ exploités par Bell ou Telus. La 5G+ de Rogers s'est classée au premier rang pour sa fiabilité dans le cadre de l'audit de performance mené par un tiers sur les réseaux mobiles en 2023. Consultez le rapport de vérification de 2023 effectué par un tiers. 1. Le forfait de 10 Go est limité à une vitesse maximale de 128 Mbps. Si vous excédez le lot de données à haute vitesse de votre forfait, vous continuerez d'avoir accès aux services de transmission de données à vitesse réduite pouvant atteindre 128 Mbps pour les forfaits de 10 Go et de 50 Go ou 512 Mbps pour le forfait de 100 Go (débitement et téléchargement) pour la navigation occasionnelle sur le web, les courriels et la messagerie sans frais d'utilisation excédentaire, et ce, jusqu'à la fin de votre cycle de facturation. L'accès au réseau 5G+ de Rogers, où le service est offert, nécessite un appareil compatible avec la 5G. Que vous soyez connecté au réseau de Rogers ou à celui d'un autre fournisseur, au Canada ou à l'étranger, la vitesse, la performance et l'utilisation du réseau 5G+ disponible par un appareil compatible avec la 5G dépendent de divers facteurs, notamment votre appareil, la configuration, l'utilisation, la technologie du réseau du fournisseur, le trafic Internet et réseau, la topographie, les conditions environnementales, les pratiques en matière de gestion de réseau applicables ainsi que d'autres facteurs. Consultez la carte de couverture pour en savoir plus. L'utilisation est soumise aux Modalités de service, à la Politique d'utilisation acceptable et à la Politique de gestion de réseau de Rogers. 2. S'il y a lieu, les frais de service d'urgence 911 provinciaux sont facturés mensuellement. 3. Rabais paiements automatiques de 10 \$/mois offert avec les forfaits admissibles (sujets à l'offre tant que le compte est inscrit aux paiements automatiques). Le rabais prendra fin si vous passez à un forfait non admissible ou si vous annulez les paiements automatiques. Si vous désactivez puis réactivez les paiements automatiques dans votre compte, vous obtiendrez le même rabais associé au forfait sans fil auquel vous vous êtes abonné. 4. Sur le réseau de Rogers au Canada (exclut les appels acheminés par Remise d'appel, Appels vidéo ou tout autre service semblable). Comprend les messages texte, photos et vidéos illimités envoyés à partir du Canada vers un numéro de téléphone mobile canadien ainsi que les textos entrants, peu importe la provenance. Ce programme est offert par Red Wireless, votre concessionnaire autorisé de Rogers exclusif. Sous réserve de modifications sans préavis. Offres et propositions en vigueur. Rogers, le ruban de Rogers ainsi que les marques et logos associés sont des marques de commerce, ou utilisées sous licence, de Rogers Communications Inc. ou d'une société de son groupe. © 2025 Rogers Communications.

Des villes adaptées à la démence

En raison de l'augmentation des cas de démence, les collectivités doivent définir des politiques permettant aux personnes touchées de continuer à mener une vie enrichissante.

PAR PETER ZIMONJIC

Jim Mann, qui a passé sa carrière à travailler pour Air Canada, a reçu un diagnostic de démence pour la première fois en 2007. Depuis, il est bénévole pour la Société Alzheimer de la Colombie-Britannique. Photo : Mohammed J. Alsaber

Il y a quelques années, Jim Mann a pris le SkyTrain de Vancouver pour se rendre à un rendez-vous au centre-ville.

Comme il avait vécu et travaillé à Vancouver pendant des décennies, il connaissait bien la ville. Mais, après sa rencontre, quelque chose d'étrange s'est produit lorsqu'il est sorti par la porte principale de l'édifice.

« Je suis devenu désorienté », a-t-il confié à Sage. « J'étais là, à me dire : "Je n'ai aucune idée d'où je suis, ni où je vais, ni pourquoi." Pour les personnes vivant avec la démence, l'orientation se joue énormément dans l'instant. « Certains jours, vous faites le tour du pâté de maisons sans problème. D'autres jours, vous vous perdez à mi-chemin. »

Âgé de 77 ans, M. Mann a reçu un premier diagnostic de démence en 2007. Depuis, il collabore à l'occasion avec la Société Alzheimer de la Colombie-Britannique (C.-B.), afin d'améliorer la qualité de vie du nombre croissant de Canadiens vivant avec la démence.

L'initiative Collectivités accueillantes pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer

La Société Alzheimer du Canada estime que près de 800 000 Canadiens vivaient avec une forme de démence au début de 2025, et que plus de 400 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque jour.

Avec le vieillissement continu de la population canadienne, cet organisme de défense des intérêts estime que ce nombre atteindra 1,7 million d'ici 2050.

Pour préparer le pays à cet avenir, et améliorer la vie dès maintenant, M. Mann, qui siège au conseil d'administration de la Société Alzheimer de la C.-B., contribue à l'initiative Collectivités accueillantes pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.

Lancée en 2015 par la Société Alzheimer de la C.-B., cette initiative est désormais un effort pancanadien, les sections provinciales partageant leurs

pratiques exemplaires et collaborant dans le cadre du projet « Canada proche allié Alzheimer. »

« En résumé, une collectivité accueillante pour les personnes atteintes de démence est un endroit bienveillant, solidaire et inclusif pour ces personnes et leurs partenaires de soins », explique Heather Cowie, gestionnaire de l'engagement communautaire à la Société Alzheimer de la C.-B. « L'initiative prend une forme légèrement différente dans chaque province, mais elle implique tous les secteurs de la main-d'œuvre partout : du transport en commun aux bibliothèques, de l'alimentation et des boissons aux services juridiques, etc. »

Ni particulièrement complexe ni coûteuse, l'initiative exige cependant la capacité de comprendre ce que vivent les autres et la volonté d'aider.

Linda Garcia, professeure émérite à la Faculté des sciences de la santé de l'Université d'Ottawa, a consacré sa carrière universitaire à améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes, particulièrement celles vivant avec la démence.

Elle affirme que rendre les collectivités plus accueillantes pour les personnes atteintes de démence consiste essentiellement à éliminer la

stigmatisation entourant la maladie et à la traiter comme n'importe quel autre handicap.

« Il y a plusieurs décennies, lorsqu'une personne utilisait un fauteuil roulant, on disait : "Eh bien, c'est fini, vous ne pouvez plus travailler, vous ne pouvez plus faire ceci ou cela." Aujourd'hui, on parle d'un monde accessible », dit-elle. « Appliquons cette logique à la démence. La démence est un problème de santé qui fait peur. On ne voit que la maladie et on oublie que les personnes aux prises avec la démence veulent, elles aussi, une vie. »

La société doit s'adapter

Pour y parvenir, explique M^{me} Garcia, il faut apporter à la société des ajustements équivalents aux rampes et aux ascenseurs destinés aux utilisateurs de fauteuils roulants, mais en les adaptant au plan cognitif.

Ces « rampes cognitives » prennent de nombreuses formes et combinent un volet physique et un volet intellectuel. En comprenant les défis qu'une personne vivant avec la démence doit relever, comme s'orienter dans sa collectivité, des solutions peuvent émerger.

Allen Power, gériatre, auteur et titulaire



Le programme Cordons de tournesol pour les handicaps invisibles permet aux personnes ayant des difficultés non apparentes de les signaler discrètement. Les aéroports du Canada et du monde entier font partie du programme.

Avec le vieillissement continu de la population canadienne, cet organisme de défense des intérêts estime que ce nombre atteindra 1,7 million d'ici 2050.

de la chaire Schlegel en innovation sur le vieillissement et la démence au Schlegel UW Research Institute for Aging qui a un partenariat avec l'Université de Waterloo, précise que ces solutions peuvent parfois être très simples.

« Une affiche à côté d'une porte de toilettes montrant la silhouette d'un homme ou d'une femme peut ne pas signifier des toilettes pour une personne atteinte de démence », explique M. Power. « On peut plutôt inscrire le mot "toilettes" sur l'affiche, car beaucoup de personnes atteintes de démence conservent leur capacité de lecture pendant longtemps, et ajouter l'image d'une toilettes clarifiant ainsi ce qui se trouve derrière la porte. »

Les sociétés Alzheimer du pays encouragent ce type d'idées simples en collaborant avec les municipalités, les bibliothèques, les réseaux de transport

en commun, les banques et d'autres entreprises, afin d'offrir des séances de sensibilisation gratuites.

« Beaucoup de gens ne comprennent pas ce qu'est la démence ni ce que vivre avec signifie. L'antidote de la peur, c'est l'éducation », mentionne M. Power.

Il ajoute qu'un élément essentiel de toute initiative visant à rendre les collectivités plus accueillantes consiste à inclure les personnes vivant avec la démence dans les activités de formation. À son avis, la meilleure approche consiste « à parler aux personnes atteintes de démence, à les intégrer à la solution, afin que ce ne soit pas une mesure qu'on leur impose, mais plutôt une option élaborée conjointement par ceux qui vivent avec la démence et ceux qui n'en sont pas atteints et souhaitent les aider. »

Dans un cadre de collaboration, ces

programmes éducatifs ont permis aux personnes au service du public de mieux comprendre les défis auxquels les personnes atteintes de démence font face, ainsi que la manière de les aborder et de les soutenir.

Les spécialistes affirment qu'une partie du travail consiste aussi à corriger d'autres facteurs environnementaux qui compliquent la vie des Canadiens vieillissants : veiller à ce que les espaces publics, comme les aéroports, ne soient pas excessivement bruyants, trop lumineux ou saturés de panneaux qui prêtent à confusion.

En remédiant à ces éléments, [on allège la charge] sur le plan cognitif, souligne M^{me} Garcia.

Divers allègements cognitifs

M^{me} Cowie mentionne que les personnes atteintes de démence ont souvent besoin de bancs pour faire des pauses lors de longues marches ou pour attendre le transport en commun. Toutefois, répondre à ce besoin ne se limite pas à en installer davantage.

« Dans un parc, en route pour aller chercher un café ou pour un rendez-vous médical, un banc est très utile. Mais ressemble-t-il vraiment à un banc? », lance-t-elle. « Parce que si le banc ressemble à une œuvre d'art publique, une personne vivant avec la démence pourrait ne plus le reconnaître comme un endroit où s'asseoir, seulement comme une œuvre d'art intéressante. »

La Société Alzheimer de la C.-B. a aidé l'aéroport international de Vancouver à améliorer son programme Cordons de tournesol, rendant l'aéroport plus accueillant pour les personnes vivant avec des handicaps invisibles.

Le programme Cordons de tournesol pour les handicaps invisibles permet aux personnes ayant des difficultés non apparentes de les signaler discrètement. Les aéroports du Canada et dans le monde qui participent au programme offrent gratuitement ces cordons aux personnes qui en ont besoin. Le



Un panneau montrant seulement l'image d'un homme ou d'une femme ne signifie pas forcément des « toilettes » pour une personne atteinte de démence, mais beaucoup de personnes vivant avec cette condition conservent de bonnes capacités de lecture même à un stade avancé et apprécieront qu'on écrive « toilettes » en toutes lettres, ou de voir le dessin d'une toilette sur le panneau.



Au début de 2025, près de 800 000 Canadiens vivaient avec une forme de démence et plus de 400 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque jour.

personnel formé pour aider les voyageurs portant ces cordons fait un effort particulier pour les accompagner, grâce aux compétences enseignées par des groupes comme la Société Alzheimer.

M^{me} Cowie explique que son équipe a parcouru l'aéroport de Vancouver en indiquant les endroits où la confusion

pouvait survenir, où des améliorations étaient possibles et ce qui fonctionnait bien. Toutes les recommandations ont été adoptées.

« La première fois que j'ai porté le cordon, nous traversons l'aéroport et j'ai entendu trois mots prononcés par un agent à la sécurité : il a vraiment

dit "prenez votre temps". Je n'avais jamais entendu "prenez votre temps" auparavant, mais c'est l'effet du cordon de tournesol », raconte M. Mann.

Les experts, les défenseurs et les personnes vivant avec la démence ou s'occupant d'un proche atteint confient à Sage qu'un diagnostic de démence ébranle la confiance. Beaucoup craignent de sortir, de peur de se perdre ou de tomber, ce qui les pousse à rester à la maison, à s'isoler davantage et à aggraver leur condition.

« Pour avoir une bonne qualité de vie, il faut un endroit sûr où vivre, des activités pertinentes et quelqu'un à aimer », conclut M^{me} Garcia.

« Si nous rendons le monde un peu plus facile à naviguer, ces personnes peuvent continuer leur vie. Pour elles, tout ne s'arrête pas là. » ■

Peter Zimonjic est reporter pour les plateformes numériques, la radio et la télévision à CBC News. Il est l'auteur de *Into the Darkness : An Account of 7/7*, publié chez Vintage.

L'AVANTAGE

du groupe RSG : immobilier et déménagement

Avec plus de 60 ans d'expérience combinée en immobilier et en coordination de déménagement, notre équipe offre un soutien personnalisé et fiable pour simplifier chaque étape de votre transition.

Avantages du programme

1. SERVICES IMMOBILIERS

VOUS METTRE EN CONTACT AVEC DES EXPERTS LOCAUX DIGNES DE CONFIANCE

Les meilleurs courtiers immobiliers au pays. Grâce à ses services internes dûment autorisés, RSG vous met en relation avec des courtiers hautement cotés, reconnus et spécialisés dans votre quartier, partout au Canada.

2. RÉCOMPENSE MONÉTAIRE

Sur les achats et ventes de biens immobiliers lorsqu'ils sont coordonnés dans le cadre du programme de Retraités fédéraux avec RSG. Appelez RSG pour les détails.



3. SERVICES DE DÉMÉNAGEMENT COORDONNÉS PAR DES PROFESSIONNELS

Avec des chauffeurs et des équipes de premier ordre. Facture finale souvent inférieure au devis.

4. VÉRIFICATION COMPLÈTE DE LA FACTURE

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

Visitez notre site Web

relocationservicesgroup.com/retraitesfederaux

Courriel

info@relocationservicesgroup.com

Appelez-nous

1-866-865-5504

Bénéficiez de vos avantages aujourd'hui,
sans frais ni obligation.



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



Âgé de 15 ans, M. Fritz est le « bébé » à fourrure bien-aimé de Darlene et Dennis Brock, tous deux retraités fédéraux et membres de l'association. Il a voyagé avec eux et, selon Darlene, qui le tient dans ses bras sur la photo, il « vaut chaque cent » qu'il leur coûte. Les animaux de compagnie sont un engagement. C'est pourquoi faire le bon choix est important. Photo : Alex Lambert

Choisir le bon animal de compagnie

Un sondage Ipsos réalisé en 2025 a révélé que 80 % des Canadiens de plus de 55 ans ayant un compagnon à fourrure ou à plumes ont déclaré en retirer des bienfaits sociaux et émotionnels.

Sage propose quelques conseils pour faire le bon choix. **PAR PATRICK LANGSTON**

M. Fritz est un grand voyageur qui a l'habitude de remplir son bol d'eau et d'accompagner ses humains lors de virées routières en Colombie-Britannique, au Yukon et sur la côte est du pays. Âgé de 15 ans, ce terrier cairn-schnauzer nain s'installe au fond du véhicule familial ou se perche sur la console pour observer le paysage qui défile.

Peu importe où ils se trouvent, « Nous sommes ses compagnons et il est le nôtre », dit Dennis Brock, retraité depuis 2003 de Pêches et Océans Canada, où il était directeur général de la Direction de la conservation et de la protection. Il vit aujourd'hui avec son épouse, Darlene Brock et M. Fritz dans la région de Golden Lake, dans l'est de l'Ontario. « Darlene et moi n'avons pas d'enfants, alors il représente ce qui s'en rapproche le plus. »

Comme beaucoup de retraités, les Brock chérissent leur animal et les bienfaits mutuels de cette relation. Et, comme d'autres personnes, ils savent aussi qu'un animal exige du temps et un engagement : on ne peut l'adopter un jour et le rapporter au magasin le lendemain si on n'est pas satisfait.

Que faut-il savoir si vous envisagez d'accueillir un chien ou un chat, ou une perruche, voire un python royal dans votre vie?

Quelques bienfaits des animaux de compagnie

Qu'il s'agisse d'observations personnelles ou de recherches solides, il est clair que les animaux peuvent améliorer notre vie.

En fait, selon un sondage Ipsos de 2025, 80 % des Canadiens de plus de 55 ans ayant des animaux de compagnie mentionnaient l'amélioration de leur bien-être social et émotionnel.

Cette amélioration devient particulièrement importante avec l'âge, alors que notre cercle social se rétrécit et que la solitude peut s'installer. « Avoir un animal peut aider à contrer cela », explique Lisa Chance, bénévole en Nouvelle-Écosse et membre du conseil d'administration d'ElderDog Canada, un organisme national à but non lucratif qui soutient les aînés ayant un chien et les chiens âgés. « Beaucoup de gens m'ont déjà dit quelque chose, comme "ce chien est mon seul parent encore en vie." »

En exigeant des soins et de l'attention, tout animal introduit aussi une routine et un sentiment de but dans notre quotidien, produisant une stabilité bienvenue lors de l'importante transition qu'est la retraite.

La santé cardiovasculaire, le tonus musculaire et les liens avec le monde extérieur se renforcent tous lors de promenades au parc ou d'un simple tour du pâté de maisons avec un chien.

Passer la main sur un chat, un lapin ou un autre animal réduit temporairement

l'anxiété de beaucoup — pour celui qui caresse comme pour celui qui est caressé — et au moins une étude récente a montré que, en vieillissant, le fait d'avoir un animal de compagnie aide à maintenir certaines fonctions cognitives, dont la mémoire et le langage.

Moins quantifiable, l'amour inconditionnel agit comme un formidable moteur de bien-être, qui opère clairement dans les deux directions, comme en témoigne bien le ronronnement satisfait d'un chat blotti sur des genoux aimants.

Les oiseaux de compagnie ne font pas exception au désir de relation entre humains et animaux, selon Sophie Hébert Saulnier, vétérinaire montréalaise spécialisée en oiseaux et animaux exotiques.

« Ils essaient vraiment d'entrer en relation avec vous; parfois avec des mots. Mais même sans mots, ils peuvent communiquer beaucoup. Et ils ont une capacité émotionnelle leur permettant de développer un lien très profond. »

Bien que les reptiles ne communiquent pas comme les oiseaux ou d'autres animaux de compagnie, elle affirme que certains apprennent à associer

« **En fait, selon un sondage Ipsos de 2025, 80 % des Canadiens de plus de 55 ans ayant des animaux de compagnie mentionnaient l'amélioration de leur bien-être social et émotionnel.** »

leur propriétaire à la nourriture et s'approchent de la personne. Il ne s'agit pas d'un lien très poussé, mais cela peut très bien convenir à certaines personnes.

Les réalités d'un animal à la maison

Même si les aînés reconnaissent les avantages d'avoir un animal de compagnie — comme l'indiquait le sondage Ipsos —, seuls 4 % des Canadiens de 55 ans et plus en possèdent un. Le coût, la logistique et la durée de vie de l'animal expliquent en partie cette faible proportion et ces critères méritent mûre réflexion.

Les animaux coûtent cher. Selon l'Association vétérinaire de l'Ontario, un chat coûte plus de 1 700 \$ par année, sans soins dentaires ni assurance. Pour un chien, toujours sans soins dentaires ni assurance, la facture grimpe à environ 2 300 \$.

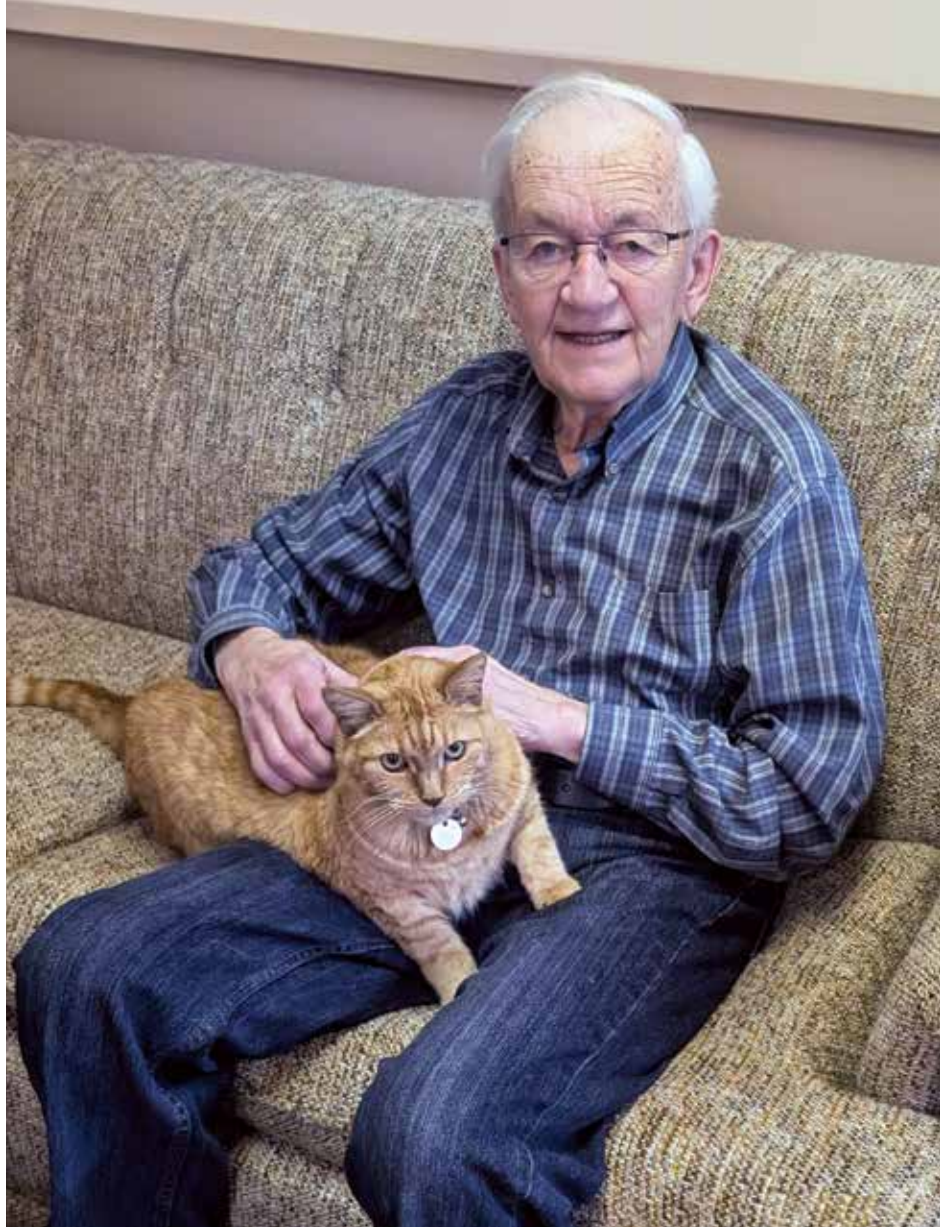
M. Fritz, par exemple, a subi quatre chirurgies dentaires au fil des ans, qui leur a coûté environ 10 000 \$, mentionne M. Brock (« Il vaut chaque cent! », lance M^{me} Brock.).

Même un oiseau entraîne des frais non négligeables, précise M^{me} Hébert Saulnier. Les soins vétérinaires s'élèveront à 150 \$ ou plus par an, les premiers achats — une cage, de la nourriture de qualité, des jouets et d'autres articles nécessaires — varient de 400 à 600 \$.

« Nous voyons de plus en plus de gens demander du financement pour des soins vétérinaires essentiels à la survie de leur animal », souligne Dawn Campbell, travailleuse sociale vétérinaire à la Vancouver Humane Society. « Il est vraiment important de vérifier les programmes communautaires en place et les filets de sécurité disponibles. »

Les animaux peuvent aussi compliquer les déplacements, provoquer des allergies chez les visiteurs et faire des dégâts à l'occasion.

Autre mise en garde : si certains animaux vivent peu longtemps, ce qui implique d'ailleurs un deuil pour leurs



Jean Haché tient Pilou, son chat tigré orange de 11 ans, sur ses genoux. Les exigences minimales de Pilou font de lui un animal de compagnie parfait pour M. Haché et sa femme, Heather Jamieson. Photo : Avec l'aimable permission de Jean Haché

humains, les chats ont une longévité de 15 à 20 ans et les calopsittes élégantes peuvent dépasser cela d'une dizaine d'années. Êtes-vous prêt à cet engagement ou, au minimum, à prévoir un plan de relève si vous ne pouvez plus vous en occuper?

Choisir votre animal

Certains affectionnent les chiens, d'autres les chats. D'autres encore préfèrent les lapins, des animaux câlins et joueurs. On peut les dresser à utiliser un bac à litière, mais ils sont également des animaux sociaux qui s'épanouissent mieux en duo. Doux et très intelligents, les rats domestiques sont populaires

auprès des enfants, mais ils ne vivent que deux ou trois ans.

Quelle que soit votre préférence, quelques règles de base s'imposent. Combien de temps pouvez-vous consacrer à votre animal? Quel est votre cadre de vie? Êtes-vous prêt à accepter certains dérangements?

Selon la race, les chiens peuvent exiger beaucoup d'espace, d'attention et d'exercice. Le dressage, qui est exigeant et coûteux, mais un excellent moyen de créer un lien solide, est indispensable pour les chiens actifs et recommandé pour tous.

Beaucoup d'aînés privilégient un chien de petite taille, souligne M^{me} Chance, citant la popularité des shih tzus, une



Spécialiste montréalaise des oiseaux et des animaux exotiques, la vétérinaire Sophie Hébert Saulnier offre son index comme perchoir à une calopsitte élégante. Photo : avec l'aimable permission de Sophie Hébert Saulnier.

race loyale et affectueuse. Et, au lieu d'un chiot débordant d'énergie, un chien adulte peut aussi être un meilleur choix.

Les chats s'adaptent bien à la vie intérieure, y compris en appartement, pourvu qu'ils aient des jouets et un peu d'espace pour gambader. Ils peuvent aussi se montrer délicieusement impériaux : « Il nous mène plus que nous le menons », plaisante Jean Haché à propos de Pilou, le chat tigré roux de 11 ans qui daigne vivre sous le même toit que lui et son épouse, Heather Jamieson.

Ancien sous-ministre adjoint à la région des Maritimes de Pêches et Océans Canada, M. Haché souligne que les exigences minimales de Pilou (« tant qu'il est nourri et qu'il a sa litière, tout va bien ») et son tempérament agréable en font un « choix parfait » pour un couple de retraités.

Les oiseaux comme les calopsittes élégantes ne sont que partiellement domestiqués, explique M^{me} Hébert Saulnier.

Leur comportement parfois sauvage, comme mâchouiller des objets ou pousser des cris lorsqu'ils sont laissés seuls, peut ne pas convenir à certains foyers. Ils doivent aussi pouvoir voler

librement dans la maison au moins une heure par jour.

Il ne faut pas oublier non plus que, si la routine qu'impose un animal structure notre journée, elle structure aussi la sienne et contribue à son sentiment de sécurité.

Lorsqu'on réfléchit à l'animal idéal, « il faut être honnête avec soi-même et vraiment songer à son mode de vie », conseille M^{me} Campbell. « Nous faisons entrer dans notre vie un animal qui dépendra entièrement de nous, et nous devons être en mesure de répondre à ses besoins. »

M. Brock de renchérir : « Si les gens adoptent un chien, un chat [ou un autre animal], ils doivent être prêts à faire certains sacrifices pour lui. Ce n'est pas une décision à prendre à la légère. » ■

Patrick Langston est un rédacteur d'Ottawa qui a accueilli des chiens, des chats, des hamsters, des rats domestiques, des poissons et divers oiseaux dans sa maison. Aujourd'hui, il ne lui reste plus que Betty, une sheprador âgée.



Partenaire de confiance de



En tant que membre de Retraités fédéraux, vous avez droit à ces offres grâce au programme Maestro avec le Groupe Forget.

Dépistage auditif sans frais¹ 1 sur 4 fréquences lors de la première consultation

Des réductions sur² :

- L'achat de piles de première qualité qui assurent un fonctionnement optimal de vos aides auditives.
- L'achat d'accessoires pour mieux entendre dans des situations complexes.
- Le renouvellement de votre Carte Privilège pour vous permettre d'avoir l'esprit en paix.
- L'achat d'une trousse d'entretien (régulière ou rechargeable).

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

Mentionnez ce code : **MAG-BFNT-NAFR**

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

Détails disponibles en clinique. Certaines conditions s'appliquent. [1] Dépistage auditif sans frais, offre permanente. [2] Réductions valides jusqu'au 31 décembre 2026. Contactez le Groupe Forget pour plus de détails.



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

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

Pour une personne qui a la passion de diriger une organisation, un poste au sein d'une importante organisation dynamique constitue une possibilité extraordinaire.

Le conseil d'administration national est le fer de lance des démarches de défense des intérêts de l'organisation, notamment la sécurité de la retraite, une stratégie nationale pour les aîné-e-s, les enjeux liés aux vétéran-e-s et l'assurance-médicaments.

Les membres du conseil d'administration représentent activement l'organisation et participent pleinement à la réalisation de sa mission.

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

Compétences nécessaires au poste

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

Vos tâches

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

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

Présentation d'une candidature

En 2026, il faudra pourvoir par élection cinq postes d'administrateur-trice-s nationaux d'un mandat de trois ans des districts suivants : Colombie-Britannique/Yukon; Prairies/T. N.-O.; Ottawa/Nunavut; Québec; et Atlantique.

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

Le processus de mise en candidature prend fin le 18 mars 2026.



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

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

Pour en savoir plus, communiquez avec elections@retraitesfederaux.ca pour contacter le Comité des candidatures.

Rappels pour le printemps

Assurez la sécurité de votre foyer et de votre voiture, en changeant les pneus, en évitant les nids-de-poule et en entretenant la maison.

Le printemps approche. C'est le moment parfait pour commencer à préparer votre liste de tâches pour le printemps, comme remplacer vos pneus d'hiver par vos pneus d'été ou nettoyer la maison de fond en comble.

Quand passer des pneus d'hiver aux pneus d'été?

Officiellement, c'est le 15 mars qu'on peut remplacer nos pneus. Cependant, plusieurs experts s'accordent sur le fait qu'un changement hâtif n'est peut-être pas indiqué, voire dangereux.

Le caoutchouc d'un pneu quatre saisons ou d'été commence à perdre de son efficacité quand les températures tombent sous les 7 °C. Ce processus s'accélère à partir de -7 °C, tandis que le caoutchouc des pneus d'hiver perd de son élasticité à partir de -40 °C. Attendez donc que les routes soient sèches et la température stable au-dessus des 7° avant de faire changer vos pneus.

Conduite sécuritaire au printemps

La fonte des neiges peut révéler des nids-de-poule et des débris sur les routes. Même si vous connaissez votre trajet, soyez prudent. Lorsque le temps se réchauffe, la présence de cyclistes, de piétons et même d'animaux, rappelle aux conducteurs qu'ils doivent partager la route.



Il est également essentiel de vérifier régulièrement la pression de vos pneus. Au printemps, les températures fluctuent, ce qui peut également faire varier la pression de vos pneus. La maniabilité et l'efficacité énergétique de votre véhicule en seront affectées.

Prévenir les dommages causés par l'eau

La fonte des neiges peut causer plusieurs problèmes à votre maison. Les dommages causés par l'eau sont la principale cause de réclamations d'assurance habitation au Canada. Afin de garder votre maison bien au sec, surveillez les signes qui pourraient mener à des imprévus potentiels, comme la présence de moisissures, l'accumulation de flaques d'eau dans le sous-sol ou des marques d'humidité sur vos murs.

Votre première ligne de défense en cas d'inondation du sous-sol est une pompe de puisard fonctionnelle. Vérifiez régulièrement son état et faites-la réparer au besoin. Si vous n'avez pas de pompe de puisard, envisagez d'en installer une afin de pouvoir évacuer l'accumulation d'eau.

Certaines mesures préventives empêchent l'eau de s'accumuler près des fondations de votre maison. Dégagez

la neige des murs extérieurs de votre maison et assurez-vous de la déplacer dans une zone où l'eau résultant de la fonte pourra s'écouler en toute sécurité.

Assurez-vous également que vos descentes de gouttières s'étendent sur au moins deux mètres, afin que l'eau puisse s'écouler le plus loin possible de vos fondations.

Une couverture contre les dommages causés par l'eau vous permet d'avoir un coussin financier pour toutes les réparations ou tous les travaux de restauration occasionnés par un dégât d'eau. En ajoutant cette protection à votre police d'assurance habitation, vous obtiendrez une grande tranquillité d'esprit, lors du dégel printanier ou le reste de l'année!

Le printemps évoque les nouveaux débuts et les nouveaux départs. Ces conseils peuvent vous aider à éviter les problèmes potentiels et vous aider à profiter pleinement des journées chaudes et ensoleillées à venir! ■

Belairdirect est un partenaire privilégié de Retraites fédérales. Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent. Cet article est fourni à titre informatif uniquement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Belair ne fait aucune déclaration ni garantie que l'utilisation de ces informations permettra d'éviter des dommages ou de réduire votre prime. © 2026, La Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés.

Visitez les Premières Nations du Québec

Découvrez les cultures autochtones vibrantes du Québec. Leurs langues, leur art et les rapports humains donnent un sens plus profond au voyage.

Le Québec séduit souvent par ses rues pavées, ses cafés d'inspiration parisienne et ses cathédrales intemporelles, mais l'histoire de la province remonte à bien plus loin dans le temps. Bien avant l'arrivée des explorateurs français, les Premières Nations occupaient ces terres et leurs cultures, leurs langues et leurs traditions se perpétuent encore aujourd'hui.

En plus de l'histoire, la découverte du patrimoine autochtone consiste aussi à rencontrer les personnes qui portent leurs cultures vers l'avenir, de manière à la fois inspirante et éclairante.

Cultures vivantes et liens durables

Le Québec compte 11 nations autochtones réparties dans 55 communautés qui forgent le cœur culturel de la province. Des Mohawks de la région de Montréal aux Hurons-

Wendats de Wendake, en passant par les Inuits du Nunavik, chaque nation entretient une vision du monde intimement liée à son territoire.

Les voyageurs peuvent découvrir cette culture vivante directement, avec des cours de langue, des activités de contes et légendes ou des expériences de tourisme autochtone dirigées par les communautés elles-mêmes. À Wendake, le Musée huron-wendat et le parcours nocturne Onhwa' Lumina fait entrer les visiteurs dans un univers de lumière, de récits et de fierté communautaire. À Kahnawake, le centre linguistique et culturel Kanien'kehá : ka Onkwawen : na Raotitióhkwa assure la transmission de la langue et des arts mohawks aux nouvelles générations.

Réconciliation en action

À partir des années 1970 et 1980, le gouvernement fédéral a commencé à

mettre en place des cadres juridiques visant à reconnaître et à protéger les droits des communautés autochtones. En 2008, il a créé la Commission de vérité et réconciliation, une initiative destinée à aborder l'héritage des pensionnats autochtones et à favoriser des relations respectueuses, de nation à nation, avec les peuples autochtones.

Mais la réconciliation dépasse le cadre politique. C'est un dialogue. Des événements comme *KWE! À la rencontre des peuples autochtones*, qui a lieu à Québec, rassemblent les 11 nations pour des moments d'échanges, de danse et de contes. Et des organisations comme l'Association touristique autochtone du Canada (ATAC) nous rappellent que chaque expérience de voyage dirigée par des Autochtones constitue une étape vers une meilleure compréhension.

Un tourisme qui redonne

Le tourisme autochtone au Québec n'est pas seulement enrichissant, il est également responsable. Les expériences menées par les communautés garantissent que votre visite soutient financièrement les personnes qui partagent leurs récits. Imaginez faire du kayak dans le territoire cri d'Eeyou Istchee, rencontrer des artisans innus sur la Côte-Nord ou savourer un repas traditionnel à Wendake. Ces moments



Le Musée huron-wendat, illustré sur les deux photos ci-dessus, invite les visiteurs à entrer dans un monde de lumière, de légendes et de fierté communautaire.



À gauche, on voit l'intérieur du Musée huron-wendat. À droite, les visiteurs ont droit à un petit déjeuner autochtone à la réserve de Kahnawake.

relient les voyageurs à des lieux porteurs de sens.

Le plus beau geste à poser consiste à écouter. Écouter rend hommage au travail derrière chaque chanson, chaque sculpture et chaque récit. Cela témoigne d'un respect pour le cheminement continu de la réconciliation et soutient les voix autochtones dans le partage de leurs propres récits. Et lorsque vous écoutez, réellement, le voyage se transforme. Il cesse d'être une attraction

touristique pour devenir un rapport, une appartenance à ce qui perdure.

Honorer chaque voix

Explorer le patrimoine autochtone du Québec, c'est une invitation à écouter, à apprendre et à tisser des liens avec des récits qui marquent la province depuis des générations. Des traditions des Premières Nations aux communautés dynamiques qui font vivre ces cultures

aujourd'hui, chaque rencontre offre une compréhension plus profonde du territoire et de ceux qui l'habitent. En accueillant ces récits, nous contribuons à faire en sorte que les voix d'hier et d'aujourd'hui continuent de résonner pour les années à venir. ■

Article présenté par **Collette**, un partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux. Les membres de Retraités fédéraux économisent jusqu'à 700 \$ par personne dans le monde entier. Pour en savoir plus, visitez gocollette.com/nafr.



Par les voyageurs. Pour les voyageurs.

Voyagez plus loin. Vivez des histoires impérissables.



RETRAITES
FÉDÉRAUX

JUSQU'À **600\$** 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, visitez le site gocollette.com/nafr ou contactez votre voyageur local.

*Pour obtenir les rabais, utilisez le code FRSAGE. Les économies comprennent l'offre de rabais au détail et le rabais associé à votre numéro de membre. 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° 23332

La défense des intérêts à l'ère de la mésinformation

La meilleure défense des intérêts est éclairée et factuelle. Nous devons résister à la tentation de réagir trop rapidement à des déclarations qui peuvent relever de la mésinformation, de la désinformation ou de la malinformation. **PAR OLGA BINDUTIYE**

Une défense des intérêts efficace a toujours reposé sur des preuves — ce qui comprend l'expérience vécue —, la confiance et l'action collective. Ce qui a changé, ce n'est pas la nécessité de ces fondements, mais l'environnement dans lequel la défense des intérêts s'exerce désormais.

Les conversations publiques d'aujourd'hui évoluent plus rapidement, se fragmentent plus facilement et sont de plus en plus influencées par des outils numériques capables d'amplifier les demi-vérités aussi vite que les faits.

La fausse information se propage rapidement, alimentée par les médias sociaux, des écosystèmes médiatiques fragmentés et des outils d'intelligence artificielle (IA) de plus en plus puissants. Cependant, il existe différents degrés de fausseté dans l'information. Ils relèvent de la mésinformation (qu'on partage sans intention de tromper); d'autres de la désinformation (qu'on crée délibérément pour tromper); et d'autres encore de la malinformation (qui est sur des faits réels, mais dépourvue de contexte ou présentée de manière à causer du tort).

Pour les personnes qui mènent des activités de défense des intérêts sur des enjeux touchant les Canadiens âgés, comme nos bénévoles et notre personnel spécialisé, la mésinformation, la désinformation et la malinformation (MDM) représentent un défi nouveau et croissant.

La question est de savoir si la défense des intérêts peut demeurer précise, crédible et efficace lorsque la rapidité et les émotions risquent d'éclipser la prudence et le contexte.



La ligne de faille

Les enjeux touchant les adultes âgés sont souvent la cible de récits trompeurs. Les pensions, les soins de santé, les soins de longue durée et la sécurité du revenu sont des questions complexes régies par des règles détaillées, des politiques changeantes et un langage technique. Parallèlement, ces enjeux touchent à des préoccupations profondément personnelles liées à la dignité, à l'autonomie, à la sécurité et au bien-être.

Lorsque l'information sur ces sujets est simplifiée à l'excès ou privée de son contexte, la confusion peut se répandre rapidement dans la conversation publique. Les affirmations qui tiennent en un titre ou en une publication sur les médias sociaux circulent souvent plus vite que les explications nuancées. Le résultat? La crédibilité cède la place à la rapidité.

L'illusion de la certitude

L'IA a intensifié ce défi. Les outils d'IA peuvent désormais générer des articles, des images et des enregistrements audio si convaincants qu'il est presque impossible de les distinguer du réel. Ils paraissent professionnels, persuasifs et crédibles. Ces outils peuvent « résumer et analyser » des politiques complexes en quelques secondes et produire du contenu adapté à des publics précis.

Utilisés avec prudence, ces outils peuvent soutenir le travail de défense des intérêts. Sans vérification, ils peuvent accélérer les erreurs. Les systèmes d'IA n'évaluent pas le contexte, ne suivent pas bien les nuances des politiques et ne distinguent pas toujours l'information actuelle de l'information dépassée, ce qui peut entraîner de la MDM.

Pour les personnes engagées dans la défense des intérêts, cela signifie que l'apparence n'est plus un indicateur

fiable d'exactitude. Un graphique soigné ou un résumé au ton assuré peut dissimuler des lacunes, des suppositions ou des distorsions que seule une analyse attentive permet de déceler.

Quand les faits perdent la course

Considérons un scénario bien connu : Une publication commence à circuler en ligne, affirmant qu'un changement de politique proposé réduira immédiatement les prestations de pension. Elle inclut une citation attribuée à un responsable public et une infographie qui appuie l'affirmation. Les adultes âgés sont alarmés, et à juste titre. Les messages commencent à affluer — des courriels, des textos et des appels téléphoniques sont envoyés.

Rapidement, il devient clair que l'affirmation était incomplète, que la citation était hypertruquée ou, à tout le moins, sortie de son contexte, comme cela peut arriver avec certains « influenceurs » en ligne. L'infographie reposait sur des données ou des hypothèses dépassées. Le changement de politique était plus limité que ce que les affirmations laissaient entendre.

Dans l'environnement informationnel de l'heure, les erreurs en matière de défense des intérêts ne relèvent que rarement de la mauvaise foi. Elles relèvent plutôt du moment choisi, de l'amplification et de la pression d'avoir à réagir rapidement. Ainsi, à une époque où l'information n'attend presque jamais, réfléchir peut avoir un impact important. Certains indices peuvent vous indiquer qu'une information mérite un examen plus attentif. Prêtez attention aux provocations émotionnelles, aux affirmations extraordinaires ou générales sans sources nommées, ou aux récits simplifiés à l'extrême et pauvres en contexte. Si vous pouvez identifier la source, prenez-la en considération. S'agit-il d'un site vérifié ou d'un compte anonyme sur les médias sociaux? Proviendrait-elle d'un domaine qui imite un site réputé?

Aucun de ces indices ne signifie automatiquement que l'information est fautive, mais ils constituent des repères utiles. Si vous remarquez plusieurs de ces indices à la fois, il vaut alors la peine de prendre le temps de vérifier l'information auprès d'une source fiable et de tenir compte du contexte avant d'agir.

Les principes qui régissent la défense des intérêts

Même si réagir en premier peut avoir de la valeur, une défense des intérêts solide ne peut pas se limiter à être la première. Ses priorités doivent toujours être l'exactitude, la crédibilité et la cohérence. Il faut donc agir et réagir de manière réfléchie.

Dans un environnement informationnel rapide, la défense des intérêts est plus forte lorsqu'elle privilégie la précision plutôt que la viralité et la fiabilité plutôt que l'immédiateté.

Cela ne signifie pas qu'il faut garder le silence, mais plutôt qu'il faut se poser plusieurs questions avant d'agir. D'où provient cette information? A-t-elle été confirmée par des sources fiables? Quel contexte manque? Comment cela s'aligne-t-il avec les positions établies en matière de défense des intérêts? Une défense des intérêts fondée sur des preuves n'est pas trop prudente. Elle est stratégique.

C'est là que les organisations de confiance jouent un rôle essentiel. Retraités fédéraux offre un cadre de défense des intérêts éclairé, crédible et efficace. La recherche, l'analyse de politiques fondée sur des données probantes et les messages sont élaborés avec soin et expertise, afin de promouvoir des améliorations à la sécurité financière, à la santé et au bien-être de nos membres et de tous les Canadiens, et pour éviter que les membres aient à naviguer seuls dans des débats politiques complexes.

L'exactitude dans la défense des intérêts ne consiste pas seulement à éviter les erreurs. Elle consiste aussi

à fournir du contexte, à anticiper les interprétations erronées et à présenter les enjeux d'une manière qui reflète à la fois les données et l'expérience vécue. Des campagnes coordonnées, des messages harmonisés et des outils clairs de défense des intérêts sont des garanties qui protègent l'intégrité de l'initiative et amplifient notre voix collective.

Le paysage actuel de la défense des intérêts

Chaque personne participant à la défense des intérêts influence la conversation publique, que ce soit par une lettre à un élu, une discussion avec un voisin ou une publication en ligne. Les petits gestes ont un poids insoupçonné.

Cela exige autant de prudence que de conviction. Choisir de ne pas amplifier des affirmations non vérifiées, prendre le temps de réfléchir et s'appuyer sur des stratégies communes sont des gestes responsables, guidés par la conscience que la crédibilité, une fois perdue, est ardue à regagner. Cette responsabilité ne repose pas uniquement sur les individus; elle est partagée. La défense des intérêts réussit lorsque les défenseurs individuels et les organisations agissent ensemble, guidés par les données et reposant sur la confiance.

Une défense des intérêts solide ne se résume pas à gagner un argument. Un résultat plus puissant réside dans la compréhension, la création de relations et l'influence exercée sur les décisions au fil du temps. Dans un environnement informationnel saturé de distractions, les faits demeurent l'un des outils les plus puissants dont disposent les défenseurs. Maintenir la ligne de la crédibilité n'est pas un recul face à l'urgence. C'est un investissement dans l'impact.

À l'ère de la MDM, une défense des intérêts fondée sur les faits détermine si l'on est entendu ou discrédité. ■

Olga Bindutiye est une agente des campagnes et de l'engagement de Retraités fédéraux.

Le bon, le mauvais et l'injustifiable

Certains changements apportés aux pensions et prestations dans le budget 2025 sont à saluer, mais d'autres sont carrément difficiles à accepter. **PAR PATRICK IMBEAU**

Le 18 novembre 2025, le gouvernement fédéral a présenté le projet de loi C-15 (ou *Loi d'exécution du budget*). Au moment de la rédaction de cet article, il avait franchi l'étape de la deuxième lecture. Vaste et volumineux, il compte plus de 600 pages et apporte de nombreux changements touchant les pensions et les prestations. Il prévoit des changements visant à étendre les prestations de retraite anticipée aux agents en sécurité publique et de la force publique, une revendication de longue date de l'association, garantissant des prestations de retraite équitables pour les travailleurs de première ligne. Toutefois, il comporte aussi des dispositions préoccupantes, notamment le cadre d'encouragement à la retraite anticipée, lequel mènera à la retraite anticipée de milliers de fonctionnaires et risque d'engendrer une grande confusion avec les dispositions existantes en matière de réaménagement des effectifs, puisque les employés pourraient ne pas savoir quelles sont les règles qui s'appliquent à leur cas.

Il comprend également des modifications législatives qui auront des répercussions importantes sur les anciens de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) et les vétérans des Forces armées canadiennes. Ces changements sont difficiles à justifier. D'abord, on modifie l'indexation des pensions d'invalidité de la GRC et on change rétroactivement les règles relatives à l'hébergement et aux repas des vétérans dans les établissements de soins de longue durée.

À l'heure actuelle, les prestations

d'invalidité de la GRC augmentent chaque année selon l'indice des prix à la consommation (IPC) ou le calcul du taux de salaire, le montant le plus élevé prévalant. Le calcul du taux de salaire repose sur une formule qui intègre le traitement annuel moyen négocié brut de certains groupes professionnels de l'administration publique fédérale. Cela signifie que les prestations d'invalidité suivent l'évolution des salaires des employés en poste.

La section 19 du projet de loi C-15 modifie la formule d'indexation des pensions d'invalidité de la GRC afin que ces prestations soient indexées uniquement selon l'IPC, à compter de janvier 2027. Cette modification peut représenter une petite réduction sur une seule année, mais, avec l'intérêt composé, elle pourrait entraîner une perte annuelle de plusieurs milliers de dollars pour chaque personne. Face à la hausse du coût de la vie, la sécurité du revenu de retraite doit être protégée, renforcée et respectée, aujourd'hui et pour les années à venir.

La section 19 modifie aussi la *Loi sur les pensions*, afin d'ajuster les frais d'hébergement et de repas payés par les vétérans dans les établissements de soins de longue durée, en changeant la définition de « province ».

Pourquoi la définition de « province » est-elle importante? Les frais mensuels sont établis en fonction des frais les plus bas exigés dans toute « province ». Depuis 1998, les calculs ne tiennent pas compte des taux des territoires, qui sont nettement inférieurs. La *Loi d'interprétation* précise actuellement que le terme « province »



inclut le Yukon, les Territoires du Nord-Ouest et le Nunavut.

Cela a entraîné des surpaiements pour les vétérans, car certains territoires avaient des frais mensuels moins élevés qui n'ont pas été pris en compte. Selon un rapport de la Canadian Broadcasting Corporation, les vétérans pourraient se voir facturer 260 \$ en trop par mois, soit environ 3 130 \$ par année. Un recours collectif concernant cette question a été intenté en 2024.

Les modifications sont également « réputées » être entrées en vigueur le 15 juillet 1998, ce qui rend ces changements rétroactifs et a mis fin au recours collectif avant même d'entendre la requête d'autorisation en 2026. On a l'impression que le gouvernement change les règles du jeu, près de 30 ans plus tard.

Au moment où les vétérans ont payé des frais trop élevés, ils pouvaient raisonnablement s'attendre à une application conforme de la loi. Imposer aujourd'hui des modifications rétroactives mine la confiance du public. Les vétérans et leurs familles méritent d'être soutenus, et non de se voir imposer des mesures qui les pénalisent financièrement et les contraignent à payer davantage pour des besoins essentiels. ■

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

Mise à jour sur l'assurance-médicaments

Vous souvenez-vous de ce programme qui faisait partie de l'accord de soutien et de confiance entre les libéraux de Trudeau et le NPD de Singh? Voici les dernières nouvelles. **PAR JENNIFER CAMPBELL**

Depuis l'adoption de la *Loi sur l'assurance-médicaments*, quatre provinces et territoires — le Manitoba, la Colombie-Britannique, l'Île-du-Prince-Édouard et le Yukon — ont signé des ententes bilatérales avec le gouvernement fédéral. Les autres n'ont pas encore signé, et le budget de 2025 n'a pas prévu de financement supplémentaire au-delà des 1,5 milliard de dollars sur cinq ans qui avaient été réservés aux ententes en 2024.

Le gouvernement qualifie cette initiative de première phase d'une assurance-médicaments nationale et universelle au Canada, avec un paiement de cotisations à partir du premier dollar, soit sans quote-part ou dépense à assumer, pour certains médicaments pour le diabète et la contraception.

Le projet de loi proposait qu'on crée une liste nationale des médicaments assurés, une stratégie nationale d'achat en gros et une stratégie pancanadienne sur l'usage approprié des médicaments sur ordonnance en octobre 2025. Si cela a été fait, on n'en a jamais entendu parler.

Le projet de loi exigeait qu'un comité d'experts formule des recommandations « sur les opérations et le financement d'un régime à payeur unique, national et universel d'assurance-médicaments au Canada ».

Voici ses recommandations :

- Faire avancer rapidement la nouvelle législation en reconnaissant le droit aux médicaments essentiels et en définissant la couverture universelle au premier dollar dans le cadre d'un régime à payeur unique public qui est équitable et juste.
- Financer en totalité une liste de

médicaments essentiels, assurant un accès gratuit à tous les Canadiens par les processus déjà en place, par exemple les cartes santé provinciales et territoriales.

- Établir un organisme indépendant pour administrer la liste des médicaments essentiels qui doivent être financés par l'État pour tous les Canadiens.
- Élaborer une stratégie nationale pour les médicaments essentiels qui garantit l'abordabilité et l'accessibilité.
- Financer en totalité la liste initiale des médicaments essentiels par diverses mesures de génération de revenus qui sont équitables, neutres et efficaces.
- Faire jouer un rôle de premier ordre aux Autochtones dans la surveillance et l'évaluation du régime pour déterminer l'incidence de l'assurance-médicaments sur l'accès aux médicaments.
- Rencontrer les gouvernements provinciaux et territoriaux, afin de s'entendre sur des plans pour améliorer les soins de santé primaires et les services de pharmacie.
- Agir de façon continue et rapide en fonction des données sur les résultats en matière de santé (dont la mortalité, la morbidité et les disparités) et les habitudes de prescription afin d'améliorer les soins.

Parlant de l'action du gouvernement dans ce dossier, le président du comité, Navindra Persaud, a déclaré : « Depuis octobre 2024, lorsque la *Loi sur l'assurance-médicaments* a été adoptée, il n'y a pas eu beaucoup de progrès. Je

pense que cela montre probablement que les ententes bilatérales ne sont pas la voie à suivre. »

Selon M. Persaud, le gouvernement fédéral devrait offrir une assurance-médicaments nationale de la même manière qu'il finance les services de santé : « Ottawa [peut fournir] du financement aux provinces et aux territoires qui respectent certains critères; il n'y a donc pas vraiment de problème de compétence. »

Parmi les provinces qui ont adhéré à la première phase de l'assurance-médicaments, la mise en œuvre s'est faite de façon échelonnée.

La population manitobaine reçoit des médicaments pour le diabète sans frais depuis le 15 avril 2025. Le programme provincial couvrait déjà les contraceptifs. À l'Île-du-Prince-Édouard, les résidents ont commencé à recevoir des médicaments pour le diabète et des contraceptifs le 1^{er} mai 2025. En Colombie-Britannique, l'assurance-médicaments entrera en vigueur le 1^{er} mars 2026. La population britanno-colombienne obtiendra également des traitements hormonaux de substitution gratuits. Elle bénéficie déjà d'une couverture pour les contraceptifs.

Il reste du travail à faire. Le Canada est le seul pays au monde dont le régime de soins de santé universel n'offre pas aussi une assurance-médicaments universelle. La *Loi sur l'assurance-médicaments* reste un début important pour les défenseurs qui, comme l'Association nationale des retraités fédéraux, réclament des mesures depuis des décennies. ■

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

Suivi sur l'arriéré

Un poste budgétaire promet d'améliorer l'efficacité des services offerts aux vétérans, mais certains se demandent si cela suffira. **PAR JENNIFER CAMPBELL**

Le dernier budget fédéral propose d'affecter 184,9 millions de dollars sur quatre ans à partir de 2026-2027, et 40,1 millions de dollars de façon permanente à Anciens Combattants Canada, pour stabiliser la capacité de traitement des demandes de prestations d'invalidité et moderniser les processus opérationnels et l'infrastructure de TI de son programme de prestations d'invalidité.

S'attaquer à l'arriéré et adopter une approche proactive pour le traitement futur des demandes est certes bienvenu, mais il s'agit d'un problème récurrent depuis plus de dix ans. En effet, au cours des neuf dernières années, Anciens Combattants Canada (ACC) indique avoir connu une augmentation de 92 % du nombre de demandes reçues pour des prestations d'invalidité. Entre mars 2020 et mars 2024, grâce à l'embauche de personnel temporaire supplémentaire, le ministère a réduit l'arriéré de 75 %, le faisant passer de 22 138 à 5 637 demandes. Malheureusement, l'arriéré a remonté à 11 247 en mars 2025 en raison d'une hausse de 7 % du nombre de demandes reçues en 2024 et 2025 par rapport à l'année précédente.

Le Comité permanent des anciens combattants s'est penché sur ce problème en 2020, deux ans après la publication d'un rapport par l'ombudsman des vétérans Guy Parent, dans lequel il constatait que, en plus des arriérés, les femmes attendaient plus longtemps que les hommes et les demandeurs francophones attendaient plus longtemps que leurs homologues anglophones. Il relevait également un manque de priorisation pour les personnes les plus à risque. En réponse, le ministère a embauché davantage d'arbitres bilingues et francophones en

matière d'invalidité pour combler l'écart linguistique, et a réalisé des progrès pour réduire l'écart entre les demandeurs de sexe féminin et masculin. Cependant, il reste du travail à faire, et certains craignent que les montants prévus au budget ne règlent pas le problème de façon permanente.

Pour ce qui est de l'engagement budgétaire, Patrick Imbeau, expert-conseil, sécurité de la retraite de Retraités fédéraux, déclare : « Au lieu de corriger le problème systémique, on dirait qu'on y applique encore un simple pansement. Cette question doit être abordée de manière beaucoup plus robuste. »

M. Imbeau souligne qu'il en a coûté 164,4 millions de dollars au ministère pour embaucher du personnel supplémentaire de 2023 à 2025. La plus récente injection de fonds donne donc une impression de déjà-vu, mais cette fois-ci, elle s'étale sur quatre ans. Retraités fédéraux réclame depuis longtemps un financement durable afin de suivre le rythme du traitement des demandes.

Lorsque Sage a interviewé la ministre d'ACC Jill McKnight à l'été 2025, elle a indiqué que l'objectif était de traiter les demandes de prestations d'invalidité dans un délai de 16 semaines, dans 80 % des cas.

« Je sais que les Canadiens veulent que nous fassions mieux pour nos vétérans », a-t-elle mentionné à Sage. « 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 et un suivi adapté. »



Après avoir fait des progrès dans l'arriéré des demandes d'invalidité des vétérans, Anciens Combattants Canada, sous la houlette de la ministre Jill McKnight, accuse à nouveau du retard. Photo : David Kawai

En réponse à une question posée après le budget, le ministère a fourni une déclaration indiquant qu'il « demeure déterminé à veiller à ce que les vétérans reçoivent rapidement les prestations auxquelles ils ont droit », ajoutant que le « plus récent investissement permettra au ministère de mettre en œuvre son plan de dotation à long terme, assurant des améliorations durables de la prestation des services et de l'efficacité opérationnelle ».

Il a précisé que le ministère tirera parti de l'intelligence artificielle (IA), apportera des améliorations à l'infrastructure des TI et renforcera l'efficacité, la cohérence et l'expérience des clients, tout en réduisant les délais de traitement et en permettant des décisions plus rapides. Si cela semble prometteur, cela soulève néanmoins des préoccupations quant à la protection de la vie privée et à l'expertise (notamment lorsqu'il s'agit de confier des décisions importantes à l'IA), et il reste à voir comment tout cela se concrétisera dans la pratique. ■

Rédactrice en chef de Sage, **Jennifer Campbell** est la petite-fille de deux vétérans.

Une pionnière parmi les femmes

La membre Kathie King faisait partie de la deuxième troupe de femmes qui ont joint la GRC en 1974. **PAR PETER SIMPSON**

Dire à une jeune personne que, il n'y a pas si longtemps, tous les agents de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) étaient des hommes peut susciter le même regard incrédule que lorsque l'on explique comment, dans le passé, on répondait au téléphone sans savoir qui appelait ou, encore, que les gens fumaient autrefois à bord des avions.

La police nationale du Canada est demeurée exclusivement masculine, pour ainsi dire, jusqu'en 1974, année où « la toute première troupe de femmes membres » a été engagée, explique Kathie King. Lorsque la deuxième troupe de femmes s'est jointe à la GRC quelques mois plus tard, M^{me} King se tenait fièrement parmi elles.

« Une troupe comptait 32 membres », précise M^{me} King, qui faisait partie de la troupe 36-74/75. « Nous avons des membres venant de la Colombie-Britannique jusqu'à Terre-Neuve, ainsi qu'une des Territoires du Nord-Ouest. »

Les gendarmes masculins les ont-elles acceptés?

« J'avais 19 ans et je pense que, à cet âge, l'ignorance est parfois une bénédiction », raconte M^{me} King, qui vit à Brandon, au Manitoba, non loin de son lieu de naissance, Elgin, au Manitoba. Il y avait parfois des difficultés, se souvient-elle, mais elles survenaient souvent dans des collectivités plus vastes,

généralement rurales, où « personne n'avait encore vu de policières ».

En voici un exemple : « Un jour, j'ai répondu au téléphone à mon premier détachement et quelqu'un signalait un accident. J'ai donc dit : "Eh bien, je vais passer et examiner les dommages", et la personne au bout du fil, qui était un homme, a répondu : "Peut-être devriez-vous envoyer l'un des gars." »

Aujourd'hui, environ 22 % des agents de la GRC sont des femmes, et deux commissaires ont été des femmes. « Nous avons des femmes membres à tous les échelons de la GRC », affirme M^{me} King, qui a gravi les échelons au cours de sa carrière.

Après 11 ans dans des détachements des Prairies, elle a été affectée aux Services des crimes majeurs, qui prennent en charge les enquêtes épineuses (à l'extérieur des grandes villes), comme les homicides ou les violences sexuelles sur des enfants. En 2001, elle est devenue membre du premier Groupe contre l'exploitation des enfants sur Internet de la GRC, qui était intégré.

Les détails et le matériel consultés étaient tels que des consultations psychologiques étaient obligatoires pour les membres du groupe. « Nous avons toutefois constaté que le taux de réussite pour retrouver les personnes accusées, ainsi que les taux d'arrestation et de condamnation, étaient très élevés, ce qui procurait une grande satisfaction professionnelle. »

En 2003, M^{me} King a été promue sergente d'état-major et superviseuse principale des opérations d'enquête pour les Services des crimes majeurs au Manitoba, puis elle a pris sa retraite en 2010.

Elle aime voyager et le fait souvent avec son amie Ruby Burns, une membre retraitée de la GRC établie à l'Île-du-Prince-Édouard. M^{me} King énumère certains des endroits qu'elle a visités, comme des diapositives défilant dans un projecteur : Madrid, Paris, Londres, le Portugal, l'Allemagne et d'autres encore, souvent axés sur l'histoire. Elle



Au cours de sa carrière, Kathie King a atteint le grade de sergente d'état-major de la GRC. À la retraite, elle fait du bénévolat pour son hôpital local, comme on le voit sur la photo ci-dessus, et pour Retraités fédéraux.

Photo : Avec l'aimable permission de Kathie King

s'est rendue à Juno Beach et Au champ d'honneur, et la crête de Vimy figure sur sa liste de souhaits. Sa prochaine destination est toutefois l'Écosse, « et nous verrons ensuite où nous irons ».

Ce n'est pas que voyages et tourisme, mentionne-t-elle. « J'ai constaté que, à la retraite, on a toujours besoin d'un but. »

Elle est donc secrétaire de la Section de l'ouest du Manitoba de Retraités fédéraux. Elle fait du bénévolat dans un hôpital local « simplement pour aider les gens à se rendre à l'endroit où ils ont besoin d'être dans l'hôpital ». Son autre travail bénévole met plus directement à profit l'expertise qu'elle a acquise au fil de décennies de lutte contre le crime. Elle siège au conseil d'administration du Centre canadien de protection de l'enfance et agit comme consultante de la GRC pour le Portail canadien en soins palliatifs. ■

Peter Simpson est originaire de l'Île-du-Prince-Édouard. Il vit et travaille à Ottawa.

« J'ai toujours fait du bénévolat »

Sharon Squire, membre du conseil d'administration national de Retraités fédéraux, affirme que le bénévolat est tout simplement dans sa nature. **PAR PETER SIMPSON**

Sharon Squire semblait vouée au bénévolat : sa volonté d'aider les autres lui a été transmise.

« Mes parents s'investissaient beaucoup dans le bénévolat et la défense de causes importantes. J'ai donc toujours fait la même chose », explique M^{me} Squire depuis son domicile d'Ottawa.

Originaire de Sarnia, en Ontario, elle vit à Ottawa depuis l'obtention de son diplôme de l'Université de Windsor. Sa carrière l'a amenée à travailler pour le Conseil du Trésor, le ministère du Patrimoine canadien, le Bureau du Conseil privé et le Bureau du dirigeant principal des ressources humaines. Avant de prendre sa retraite en 2022, elle a occupé pendant sept ans le poste d'ombudsman adjointe et de directrice générale au Bureau de l'ombudsman des vétérans.

« C'était mon dernier poste, et il a été particulièrement stimulant, car en plus du travail relatif aux politiques et aux stratégies, il me permettait d'aider personnellement des vétérans et leurs familles. C'était une très belle façon de conclure ma carrière... Je continue aujourd'hui à travailler auprès des

vétérans et de leurs familles, parce que c'est important pour moi. »

Son parcours de bénévole l'a amenée à exercer les fonctions de présidente du Cercle canadien d'Ottawa, de présidente de l'Institut des services axés sur les citoyens et de présidente fondatrice de Kids Up Front Ottawa, un groupe qui « offre des billets à des enfants qui n'auraient pas, sinon, l'occasion d'assister à des événements sportifs ou culturels, comme un match des Sénateurs (d'Ottawa) ou une sortie au Centre national des Arts ».

M^{me} Squire est présidente du conseil d'administration de l'Hôpital Royal et administratrice de l'Institut de recherches en santé mentale de l'Université d'Ottawa. Après neuf ans, son mandat prendra bientôt fin, et elle espère mettre son expertise à profit au sein d'un autre conseil d'administration du milieu de la santé.

« La vision de l'Hôpital Royal est d'aider les gens à reprendre leur vie en main par rapport à la maladie mentale et à la toxicomanie, grâce à des soins empreints de compassion, à la recherche et à l'éducation. À mes yeux, ce message est d'une grande force. »

« J'ai appris énormément durant mes années à l'Hôpital Royal... Au Canada, une personne sur quatre est touchée par des problèmes de santé mentale. »

Cet enjeu « interpelle beaucoup de gens, [car] aucune famille n'est à l'abri des troubles de santé mentale ou de la toxicomanie ».

Elle est aussi administratrice nationale de Retraités fédéraux et a siégé au conseil d'administration de la Section d'Ottawa.

« Sa mission est essentielle : être la voix nationale engagée à soutenir la qualité de vie de nos membres et à veiller à ce que les Canadiens puissent vieillir

dans la dignité, la sécurité et l'autonomie. Et ce, dans un contexte où le coût de la vie augmente, où le système de santé est mis à rude épreuve et où s'ajoutent d'autres pressions. »

L'Hôpital Royal se transforme pour optimiser la prestation de ses services et offrir un accès plus rapide à ceux qui en ont besoin.

« Retraités fédéraux est également en pleine transformation. Je peux mettre les compétences que j'ai acquises à l'Hôpital Royal au service de Retraités fédéraux, car les défis et les possibilités sont comparables. »

Comme bien des bénévoles, M^{me} Squire trouve malgré tout le temps de se consacrer à d'autres activités, comme s'occuper de ses petits-fils jumeaux de 20 mois et remporter sept médailles d'or au sein de l'équipe canadienne des 60 ans et plus aux championnats du monde des équipes nationales de la Fédération internationale de bateaux-dragons, tenus en Allemagne l'an dernier.

Elle a été reconnue par le magazine *Esprit de Corps* (parmi les 20 femmes les plus influentes en défense en 2022), par l'Association professionnelle des cadres de la fonction publique du Canada (Prix d'excellence pour contribution communautaire en 2017) et par l'Institut des services axés sur les citoyens (Prix de leadership Heintzman au sein du secteur public en 2018).

« Le bénévolat me procure le bonheur de pouvoir aider les autres, et celui de savoir que je peux quitter ce monde en le rendant un peu meilleur que lorsque j'y suis arrivée... On ne peut pas se plaindre si l'on n'essaie pas de changer les choses, n'est-ce pas? » ■



Selon la bénévole accomplie Sharon Squire, « On ne peut pas se plaindre si l'on n'essaie pas de changer les choses ». Photo : Dave Chan

Peter Simpson est un rédacteur établi à Ottawa.

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

*Certains rôles
exigent à peine
cinq heures
par mois.*

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

Dernières nouvelles



De gauche à droite : Mike Misskey, Anders Hawkins, Shawn McKenzie, Joe Owchar, Ron Hallman, Steve Anderson, Robert Ouellette, Ron Williams, Dave Pemberton, Sharon Woods, Terry Willis, Tanya Dowdall, Richard Lamy, Paul Friesen, Tim Neufeld, Elaine O'Neill, Roger Steadman, Jay Leopkey, Mike Henderson, Matt Garnet, Bradley Bischoff, Mike Comeau, Steve Braham.

Des gardes de parc reçoivent des médailles nationales

Plusieurs membres en poste et retraités du Service des gardes de parc de Parcs Canada ont reçu la Médaille pour services distingués des agents de la paix lors d'une cérémonie tenue à Banff le 21 octobre 2025. Bon nombre de lauréats, présentés dans la photo ci-dessus, sont membres de l'association. Nous les félicitons et les remercions pour leurs années de service.

Coup de pouce financier aux étudiants

Félicitations à Andrew Tavenor, petit-fils du membre Donald Dwyer de Gander (Terre-Neuve-et-Labrador), et à Dominic Johnson, fils de la membre Sarah Johnson d'Amherstburg (Ontario), qui ont reçu 1 000 \$ du Programme de bourses belairdirect pour les aider dans leurs études postsecondaires.

En 2025, belairdirect a remis 50 bourses de 1 000 \$ chacune aux enfants ou petits-enfants d'un membre ou d'un employé d'un groupe reconnu par belairdirect. Pour de nombreux

étudiants canadiens, le passage de l'école secondaire aux études postsecondaires marque une véritable entrée dans l'âge adulte. L'enthousiasme et la nouvelle indépendance s'accompagnent aussi de nouvelles responsabilités financières.

Belairdirect est fier d'être un partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Pour en savoir plus sur le Programme de bourses belairdirect 2026, veuillez visiter le site www.belairdirect.com/fr/bourses-detudes au printemps ou téléphoner au 1-844-567-1237.

Taux d'indexation des pensions

Au cas où vous auriez manqué cette information, l'augmentation de l'indexation des pensions de la fonction publique, des Forces canadiennes, de la GRC et des juges de nomination fédérale, était de deux pour cent à compter du 1^{er} janvier 2026.

Retraités fédéraux a joué un rôle déterminant dans l'établissement de l'indexation des pensions en 1970. Pour en savoir plus sur le calcul du taux d'indexation : bit.ly/42G08vo.

Pétition du Fonds du Souvenir

Le jour du Souvenir 2025 est passé, mais un noble projet reste à accomplir. Le Champ d'honneur national du Fonds du Souvenir, situé à Pointe-Claire (Québec), est un lieu historique national et le plus grand cimetière militaire au Canada. Il abrite les dépouilles d'anciens combattants canadiens et d'alliés provenant de 23 pays. Ce site revêt une importance nationale et symbolise l'engagement international du Canada ainsi que sa souveraineté.

Cependant, le Fonds du Souvenir, qui gère le Champ d'honneur national, fait face à des défis financiers insoutenables, bien connus d'Anciens Combattants Canada (ACC). Depuis des années, le Fonds, qui est appuyé par les familles des vétérans, propose qu'ACC assume la propriété du cimetière, à l'image des arrangements déjà en place pour les cimetières militaires de Halifax et d'Esquimalt. En février 2025, la Ville de Pointe-Claire a adopté à l'unanimité une résolution demandant au gouvernement fédéral d'assumer la responsabilité du cimetière.

Le membre Robert Peck, fils d'un

vétéran de la Seconde Guerre mondiale, a lancé une deuxième pétition (e-6951) à la Chambre des communes, invitant les Canadiens de partout au pays à exprimer leur appui à ce transfert essentiel.

« Bien qu'il y ait eu certains signes encourageants à la suite de l'engagement de la campagne Un Canada fort du Parti libéral promettant d'« assumer la responsabilité du Champ d'honneur national », et de correspondances indiquant qu'il s'agit d'une « priorité gouvernementale », les familles attendent toujours une déclaration publique claire d'Anciens Combattants Canada », affirme M. Peck. « Nous exhortons le gouvernement du Canada à concrétiser cet engagement et à demander à ACC d'élaborer, de concert avec le Fonds, un plan d'action et un échéancier convenus d'ici le jour du Souvenir 2026 pour le transfert de propriété à l'État. »

Le 80^e anniversaire de la fin de la Deuxième Guerre mondiale a eu lieu en 2025, souligne M. Peck. Et c'est pourquoi il a saisi cette occasion unique de rendre

hommage au service et au sacrifice des quelque 3 691 vétérans canadiens survivants de ce conflit.

Pour signer la pétition de la Chambre des communes, les lecteurs peuvent aller à bit.ly/45PO2Rx.

Partenaires privilégiés

Économisez, grâce aux offres exclusives de nos partenaires privilégiés :

- Alamo Rent A Car
- Arbor Memorial
- belairdirect assurance auto et habitation
- belairdirect assurance voyage
- Choice Hotels
- Collette/Tours Chanteclerc
- Énergie Cardio
- Enterprise Rent-A-Car
- GoodLife Fitness/Énergie Cardio
- Groupe de relogement RSG
- HearingLife Canada/Groupe Forget
- IRIS
- National Car Rental
- Red Wireless/Rogers
- Tradex

- Upper Canada Wills & Estates
- VIA Rail Canada

Pour plus de renseignements, visitez retraitesfederaux.ca.

Appel d'adresses de courriel

La communication par courriel est essentielle pour permettre à nos membres de recevoir des informations exactes sur les enjeux qui leur importent le plus, qu'il s'agisse d'une campagne en cours ou de renseignements cruciaux sur un virus dangereux, comme la COVID.

Il y a deux façons simples de vous inscrire à notre liste d'envoi :

1. Visitez retraitesfederaux.ca/ capture-courriel, entrez votre numéro de membre (imprimé sur la page couverture de votre magazine Sage), votre numéro de téléphone et votre adresse de courriel.
2. composez le 1-855-304-4700, indiquez votre numéro de membre, confirmez votre numéro de téléphone et indiquez votre adresse de courriel. ■



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 loissements 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.



Ce que nous faisons :

- Aider les fonctionnaires à atteindre leurs objectifs financiers depuis 1960
- Fournir des investissements de qualité à des coûts réduits
- Sans but lucratif, nous reversons les gains excédentaires à nos chers membres

La saison des impôts en toute simplicité.

Ce que nous offrons :

- Comprendre l'impact de la fiscalité sur vos investissements
- Placements fiscalement avantageux
- Consultations gratuites des portefeuilles
- Conseillers fiables et bien informés

Prenez rendez-vous avec un conseiller dès aujourd'hui !



advice@tradex.ca



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

Ces informations ont été fournies par Tradex Management Inc. (TMI) et sont uniquement destinées à des fins d'information. Elles ne constituent en aucun cas des conseils juridiques, comptables, fiscaux, financiers, sur les investissements ou d'un autre ordre, et ne doivent pas être utilisées à ces fins. La situation de chaque individu étant unique, nous vous recommandons de consulter l'un de nos conseillers afin de déterminer ce qui convient le mieux à votre situation. TMI prend des mesures raisonnables pour fournir des informations à jour, exactes et fiables, et estime que ces informations le sont au moment de leur impression.

Gestion Tradex Inc.

www.tradex.ca | 1604-340, rue Albert, Ottawa, ON K1N 7Y6
(613) 233-3394 | 1-800-567-3863

Avis à tous les membres de Retraités fédéraux

L'Association nationale des Retraités fédéraux a affecté 5,40 \$ de votre cotisation annuelle de 2025 à votre abonnement au magazine Sage. Cela équivaut à 1,35 \$ par numéro, frais de poste compris.

En 2026, nous affecterons le même montant de 5,40 \$ de votre cotisation annuelle à votre abonnement au magazine Sage.

L'équipe de gestion de Sage



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees



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, consultez 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
604-312-8598
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

Café-rencontre sur l'île Salt Spring :
12 mars, lieu et détails à venir par courriel/téléphone.

Assemblée générale annuelle de la section : 19 mars, hôtel Best Western Cowichan Valley Inn, 6457, ch. Norcross, détails à venir par courriel/téléphone.

BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 75022, COP White Rock
Surrey (C.-B.) V4A 0B1
604-753-7845
retraitesfederaux.ca/fraservalleywest
nafbc04@gmail.com

Assemblée générale annuelle de la section : 11 mars, Langley Senior Resources, Langley Centre — Buffet 25 \$
RSVP

BC05 CENTRE DE L'ÎLE-CÔTE DU PACIFIQUE

C.P. 485, Lantzville (C.-B.) V0R 2H0
250-754-4031
federalretirees-midisland.ca
mid-island@federalretirees.ca (RSVP)

Assemblée générale annuelle et dîner :
16 avril, accueil à 10 h, Club de golf de Nanaimo, 2800, boul. Highland, Nanaimo
— \$ +1 RSVP

Bénévoles recherchés : secrétaire, coordonnateur-trice des TI

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

AGA : 31 mars, à 14 h, Centre culturel italien, 3075, rue Slocan, Vancouver —
\$ RSVP

Bénévoles recherchés : aides de bureau, webmaître

BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

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

AGA : 10 mars, à 10 h, Terrain de golf Cedar Hill —

Assemblée générale : 9 sept., à 10 h, lieu à déterminer —

Bénévoles recherchés : pour le CA, trésorier-ère

BC10 SUD DE L'OKANAGAN

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

BC11 NORD DE L'OKANAGAN

5321, 21^e Rue, Vernon (C.-B.) V1T 9Y6
250-549-4152 (RSVP)
federalretirees.ca/northokanagan
okanaganorthbr11@federalretirees.ca

Assemblée générale annuelle : 12 avril, à 13 h, Halina Seniors Centre, 3310, 37^e Av., Vernon — 10 \$ RSVP

Bénévoles recherchés : trésorier-ère, défense des intérêts, secrétaire, adhésions et postes au conseil d'administration

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

AGA : 16 mars, à 12 h 45, Elder Citizen's Recreation Association, 1692, 10^e Av., Prince George —

LÉGENDE Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.



— De la nourriture sera servie.



— Conférencier



— Il y a des coûts pour les membres et 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.

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

Bénévoles recherchés : webmaître,
comité des appels téléphoniques

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

Bénévoles recherchés

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
tbgsasktel.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
306-270-7630
retraitesfederaux.ca/saskatoon
saskatoon@federalretirees.ca

SK26 PRINCE ALBERT ET DISTRICT

C.P. 211, Candle Lake (Sask.) S0J 3E0
306-314-5644
306-921-4449 (RSVP)
gents@sasktel.net

SK29 SWIFT CURRENT

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

Bénévoles recherchés : médias et site
Web, recrutement, marketing, vente
de billets de tirage moitié-moitié (court
terme), photographe d'événements
(court terme)

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
AGA et dîner : 21 avril — 

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
1-855-304-4700
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 annuelle : 6 mai, à
11 h, à la Légion royale canadienne,
410, rue St. Vincent — **10 \$**   **RSVP**

Bénévoles recherchés : vice-président-e,
secrétaire, communications, recrutement

ON36 BLUEWATER

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

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
1-855-304-4700
retraitesfederaux.ca/kingston
dvossfederalretireeskingston@gmail.com (RSVP)

AAMS : 28 avril, de 11 h 30 à 14 h,
Doubletree Inn — **RSVP**

LÉGENDE Pour
plus de précisions,
communiquiez 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.



— Les invités et les
membres potentiels
sont les bienvenus
à cet événement.

ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

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

AAM: 8 mai, détails à venir

Bénévoles recherchés : secrétaire de séance, membres généraux

ON40 LONDON

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

ON41 PÉNINSULE DU NIAGARA

C.P. 235, Succ. Jordan (Ont.) L0R 1S0
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

ON45 QUINTE

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

ON46 QUINTRENT

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

ON47 TORONTO ET RÉGION

C.P. 31053, COP Westney Heights
Ajax (Ont.) L1T 3V2
416-557-3408 (répondeur seulement)
torontobranch@federalretirees.ca
federalretirees.ca/en/branches/ontario/
toronto-area-branch

AAM : 5 mai, à 10 h, sur Zoom, voir le site Web pour les détails

ON48 THUNDER BAY ET RÉGION

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

ON49 WINDSOR ET RÉGION

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

Assemblée générale annuelle : 9 avril, de 12 h à 15 h, Fogolar Furlan Club — **20 \$**
🍴 🧑 **RSVP**

ON50 MOYEN-NORD

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

ON52 ALGOMA

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

ON53 VALLÉE DE L'OUTAOUAIS

C. P. 20012
Place Carleton (Ont.) K7C 4K3
1-855-304-4700
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

AAS : 29 avril, à 10 h, filiale n° 297 de la LRC, 415, 2^e Rue O., Cornwall — 🍴 🧑 **RSVP**
Bénévoles recherchés : trésorier-ère, secrétaire, 2^e vice-président-e

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

Assemblée annuelle et événement de recrutement : 7 mai, à 11 h, Club Amical, 533, rue Lavoie, Sudbury

Assemblée annuelle et événement de recrutement : président-e, administrateur-trice-s, secrétaire des adhésions, comité des appels téléphoniques

Québec

QC57 QUÉBEC

660, 57^e Rue O., unité 162
Québec (Qué.) G1H 7L8
1-866-661-4896
418-661-4896
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 Zoom : 9 mars, à 13 h 30, Droit au service à domicile : Logement et RPA, avec M^e Guay

Cabane à sucre : 25 mars, à 10 h 30, à la Cabane à sucre Constantin, St-Eustache

Visioconférence Zoom : 31 mars à 9 h, Les personnes aînées et la fiscalité, Revenu Québec

Assemblée générale annuelle : 7 avril, à 10 h, Rive-Sud (voir le rapport de la section)

Exposition Bougez plus : 21 mai, à 13 h, musée de la santé Armand-Frappier, avec participation à une activité en laboratoire, Laval. Inscription obligatoire.

Danse, piscine à vagues et cabine à photo : 4 juin, à 14 h, Au Surf Oasis du centre commercial Quartier DIX30, à Brossard. Inscription obligatoire

QC59 CANTONS-DE-L'EST

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

QC60 OUTAOUAIS

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

QC61 MAURICIE

C.P. 1231, Shawinigan (Qué.) G9P 4E8
819-537-9295
873-664-5625 (info, appel de candidatures)
retraitesfederaux.ca/mauricie
anrf.mauricie@gmail.com
anrf-mauricie.adhesion@outlook.fr
activites.anrf.mauricie@gmail.com (RSVP)

Déjeuners mensuels : 11 mars, 13 mai, à 9 h 15, Restaurant Chez Auger, 493, 5^e Rue de la Pointe, Shawinigan — 🍴

QC61 MAURICIE (SUITE)

Déjeuners mensuels : 8 avril, 10 juin, à 9 h, restaurant Maman Fournier, 3125, boul. des Récollets, Trois-Rivières — 

AGA : 15 avril, à 9 h 30, Resto du Lac (Lac Morin), 1430, rang St-Flavien Est, Notre-Dame-du-Mont-Carmel —  **RSVP**

Appel de candidatures : Appel de candidatures pour les postes de vice-président-e, adjoint-e administratif-ve, directeur-trice des activités, directeur-trice des liaisons externes et directeur-trice des prestations de santé. Élections à l'AGA de 2026.

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

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

AAM : 9 avril, à 11 h 30, au restaurant
Pizza Delight, 236, rue Dufferin,
Bridgewater — **15 \$**  **RSVP**

Bénévoles recherchés : secrétaire,
trésorier-ère

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 annuelle des membres et dîner : 6 mai, à 11 h 30, Aylesford Lions Club, 2160, r^{te} 1, Auburn — **\$**  **+1** **RSVP**

NS77 CAP-BRETON

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

NS78 CUMBERLAND

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

NS79 ORCHARD VALLEY

80, cres. Carriageway
Wolfville (N.-É.) B4P 2N1
902-385-2729 (secrétaire)
nafrns79@hotmail.com
harrisce10@gmail.com (Carol Harris, RSVP)

AAM : 30 avril, à 17 h, Port Williams
Community Centre, 1045, rue Main,
Conférencier : Richard Bale, nouvel
administrateur du conseil d'administration
national pour le district de l'Atlantique —
10 \$   **RSVP**

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

AAM : 18 mars, à 11 h, Légion royale
canadienne, 57, route Blackmarsh, St. John's
—  

Assemblée générale : 13 mai, à 14 h,
Légion royale canadienne, 57, route
Blackmarsh, St. John's — 

LÉGENDE Pour
plus de précisions,
communiquiez 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 requis. Date
limite indiquée. Contactez
le numéro de téléphone
ou le courriel indiqué.



— Les invités et les
membres potentiels
sont les bienvenus
à cet événement.

Avis de décès

BC02 CHILLIWACK

Carl Brownell
Dale Emery
Helen Light
Georges Parent

**BC03 DUNCAN
ET DISTRICT**

Dianne McConnell
Lorraine Peters

**BC05 CENTRE DE
L'ÎLE-CÔTE DU
PACIFIQUE**

Mildred (Mel)
Adams
Maisie Barnett
Marian Etheridge
Joanell Fuller
Pauline Koga
William H
McBratney
Audrey McPhail
Richard L Norman
Clynton Pringle
Hazel Vermette-
Copeland
William Virtue
William (Albert)
Walsh
Rosalea Warkentin

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

Roselyn Farmer
Russell Israel
Virginia Jerritt
Muriel Krier
Robert McPhail
Douglas C Mann
Marion Morin
Calvin Myatt
David Oliphant
Cecil Stacey
John Wolsey
Peter Michalynda

**BC08 VANCOUVER
ET YUKON**

Kenneth Lee
J.L.T. Simmons

**BC09 VICTORIA-
FRED WHITEHOUSE**

Ethel Aked
Graham Bennett
Frederick Butler
Michael Carey
Anne O'Gorman
William Emrery
David Gronbeck-
Jones
Helen Lloyd
John McKnight
William Mills
Douglas Mylie
Carl Newman
J. A. Prest
Theresa Robinson
Annette Shumanski
Elizabeth
Singlehurst
Douglas Spray
Lois Styles
David Staples
Sandra Taylor
Bruce West

**BC11 NORD DE
L'OKANAGAN**

Raymond G. Hall
Richard Kelly
Michael Lett
Siegfried Woiwod

**BC15 PRINCE
GEORGE**

Cameron Douglas
Sutherland

**AB18 SUD DE
L'ALBERTA**

Reginald W.
Cartwright
Ida Gaff
Ruth L. Haines
Linda Hunt
Grace Johnston
Gordon A Kometz
Gary E. Mills
Joyce Nelson
Harold Sigurdson
Donald Stalker
Barry A. Stannard
Maxwell G. Stroud
Kenneth C. Taylor

**AB20 MEDICINE
HAT ET DISTRICT**

Janice Hintz
Richard Kipta
Elaine Parker

**SK25 SASKATOON
ET RÉGION**

Guy Lajeunesse
Wesley Nuttall
Clifford Allison Price

**MB91 EST DU
MANITOBA**

Myrna Suski
John Gurela

**ON33 VALLÉE DE
L'ALGONQUIN**

G.P. Dionne
Glenda Delaney
Hélène Burke
Frank Johnstone
Kenneth Whitlock

ON38 KINGSTON

Jeanne Barnett
Wayne Brant
Joseph Edward
Hanrahan
Daniel Patrick
Kane

ON39 KITCHENER

Winnifred Arnet
John Buitendyk
Mae MacDonald
Ross Moore
Gaetan Malette
Martin Rankl
George Robinson
Lois Seguss
Paul Sharkey
Roy Steckel
Renate Taylor

ON43 OTTAWA

James Gerald
Gribbon
Muriel Lebeau
Orval Floyd
Rothenberger
Ronald Senn

ON49 WINDSOR

Martin (Marty) Ryan

**ON54 CORNWALL
ET DISTRICT**

Colleen Brock

ON55 YORK

Thomas Nichols

QC57 QUÉBEC

Jacques M. Cloutier
Gérard Muquet
Robert Rancourt
Donald Roy
Raymond St-Arnaud
Gaétan Tardif

**QC58 MONTRÉAL
ET DISTRICT**

Jacqueline Bachand
Jacques Bissonnette
R-M Charest
Serge Coulombe
Claude Dero
Pierrette Dubé
Marcelle Plumez
Dumoulin
Judith Fobitaille
Réjean Francoeur
Lise Godin

Marcel Henri
Richard Lacroix
Yvon P. Mallette
Errol Maltais
Andrée Morissette
Pierrette Poissant
Pierre Thibault
Florent Tremblay

QC60 OUTAOUAIS

Paul Allen
Michèle Bélanger
Patry
Marielle Brook
J A Boudreau
Denis Bouffard
Monique Charron
Gilles Chouinard
Michel Côté
Alain G.M.
Courchesne
Henri Deslauriers
Donald Dewar
Diane Ducharme
André Fiola
Joy Fortier
Louise Giguère
Serge Goulet
Daniel Haillot
G. Labelle
Roger Lapointe
Bernard Lebrun
Louise Dionne
Létourneau
B. Meilleur
Isabelle Nault
Sylvie Pelletier
Denise Pépin
Benoit Pilon
Robert Q. Potvin
Maryse Poulin
Denis Rochon
Michel Sarra-
Bournet
Aline Saumure
Normand Saumure
John C. Spence
Claude St-Jean
Denise Vallières
Rosario Vallières

QC61 MAURICIE

Jean-Luc Bastien
France Gauthier
Carole Lemieux

**QC93 HAUTE-
YAMASKA**

M. Germain Pinard

**NB62 FREDERICTON
ET DISTRICT**

Rae Hopper

**NB64 SUD-EST
DU NOUVEAU-
BRUNSWICK**

Paul Cassidy
Betty Dick
David Hart
Valerie Killam
Jean Landry
Pierre Mallet
Daniel J. McGee

**NS75 OUEST DE LA
NOUVELLE-ÉCOSSE**

John Charles Baker
John Blacquiere
Yves Cliché
Thomas Roger
Eaton
Donald Riswold
Dean Saltzman
Lynne (Skip) Sears
Jean Spencer
Shirley Vance
Barbara Wilcox
Blair Williamson
Vivian Wright

**NL87 AVALON-
BURIN**

Dora Cooper
Molly Stacey



Brian Rattray (au centre), le gagnant du deuxième prix de la Méga campagne de recrutement, en compagnie de Lynn Nasralla, de belairdirect, et de Nick Levasseur, de Collette. Collette et belairdirect commanditent la Méga campagne de recrutement de Retraités fédéraux depuis son lancement en 2019. Photo : Dave Chan

Un cadeau inattendu

Le gagnant de la Méga campagne de recrutement, Brian Rattray, a eu l'agréable surprise de remporter 5 000 \$ juste avant les Fêtes. **PAR JENNIFER CAMPBELL**

Brian Rattray recrute beaucoup de membres pour Retraités fédéraux, parce qu'il croit en l'organisme et apprécie l'assurance voyage. Il ne s'attendait pas à ce que ses efforts soient récompensés aussi généreusement.

« Ce fut vraiment une agréable surprise juste avant les Fêtes », affirme M. Brian Rattray, membre de la Section d'Ottawa. Celui-ci a remporté le deuxième prix de 5 000 \$ en argent, offert par belairdirect. « Quelqu'un doit gagner, alors j'ai été ravi quand l'association m'a appris que c'était moi. J'en suis très heureux. »

Cette année, M. Rattray a recruté deux voisins qui travaillent encore. Il dit qu'il les invitera au restaurant avec une partie de son prix en argent. « J'ai beaucoup de

voisins et je travaille maintenant sur les autres. »

Il avait déjà prévu, avec son épouse, de se rendre aux îles Canaries cet hiver. Ils utiliseront donc une partie de la somme comme argent de poche, puis augmenteront leurs contributions caritatives pour l'an prochain avec le reste.

« Nous pensions qu'il s'agissait d'un bon équilibre », explique M. Rattray. « Nous gâter un peu et, en même temps, reconnaître que nous avons la chance d'être deux anciens fonctionnaires à la retraite, alors nous penserons aussi à notre communauté. »

Lui et son épouse sont tous deux membres et ont déjà utilisé l'assurance voyage. En 2025, il avait dû annuler un voyage en Thaïlande et à Singapour et

avait été très satisfait du service simple et efficace qu'il a reçu à ce moment-là.

« Ils ont vraiment été à la hauteur », dit-il à propos du régime d'assurance. « J'ai présenté une réclamation en février. Il a été facile de les joindre et de traiter avec eux, et ils ont versé le montant total de la réclamation très rapidement. Il est ironique d'avoir eu recours à l'assurance alors que nous ne sommes membres que depuis peu. Encore une fois, nous nous sentons très chanceux. »

M. Rattray a passé la totalité de sa carrière fédérale de 30 ans à Agriculture et Agroalimentaire Canada.

« J'ai vraiment aimé ça, et j'ai travaillé sur d'excellents dossiers avec des gens formidables. Je n'ai aucun regret », dit-il, ajoutant qu'il a travaillé dans les

Méga campagne de recrutement

Autres heureux gagnants

Prime pour les nouveaux membres

Melody Link, de Prince George (C.-B.), a remporté 500 \$, dans la catégorie des nouveaux membres qui recrutent un membre.

Prix « Recrutez cinq membres ou plus »

Joanne Morrissey, de Bay Roberts (T.-N.-L.), et Megan Le My Hung, d'Ottawa, ont chacune remporté 100 \$ pour avoir recruté cinq membres ou plus.

domaines des politiques, des sciences et de la technologie, et que son dernier dossier portait sur le cannabis, puisqu'il est considéré comme un produit agricole.

« Santé Canada avait la responsabilité de bien des aspects, mais il y a une composante agricole », précise-t-il. « Il s'agissait d'un dossier fascinant sur lequel travailler. »

Vers l'Afrique ou le Japon

Shaffina Kassam a quitté son pays natal, la Tanzanie, pour le Canada lorsqu'elle était enfant et n'y est jamais retournée. Mais elle en a maintenant l'occasion, car elle a remporté le grand prix de la Méga campagne de recrutement de Retraités fédéraux : un bon de voyage de 20 000 \$ offert par Collette et 5 000 \$ supplémentaires en argent de poche offerts par l'assurance voyage de belairdirect.

M^{me} Kassam fait partie des membres de l'association qui travaillent encore. À l'heure actuelle, elle effectue un mandat de cinq mois à l'Agence canadienne de l'eau à titre de conseillère principale en politiques pour la division de la gestion des eaux douces, mais elle travaille à Environnement Canada depuis près de 30 ans.

Elle a adhéré à la Section de York de Retraités fédéraux il y a quelques années et utilise depuis l'assurance voyage très avantageuse offerte aux membres par belairdirect.

« J'aime l'assurance voyage, mais j'aime aussi recevoir les nouvelles et l'information [de l'association] », dit-elle. Elle apprécie également le magazine *Sage*, car il propose des articles pertinents pour les retraités, et elle pense prendre sa retraite d'ici l'an prochain.

« Il traite de questions qui concernent les personnes de ce groupe d'âge et j'aime entendre parler de la défense des intérêts [que mène l'association] », dit-elle.

M^{me} Kassam a mentionné que la décision concernant son voyage — qu'elle prévoit faire avec son mari et ses enfants — sera prise en famille. Lors de l'entrevue, elle penchait nettement pour un safari en Tanzanie, alors que ses enfants font campagne pour aller au Japon. Sa fille apprend le japonais et aime regarder des émissions japonaises, et son fils a proposé la même destination lorsqu'on lui a posé la question. Leur famille aime voyager.

« En juillet, nous sommes allés à Dubaï en famille parce que ma fille s'intéressait à un festival de sports et d'arts », confie M^{me} Kassam. « Il a fait 50 degrés Celsius chaque jour, mais nous nous sommes amusés quand même. Ce fut un beau voyage pour nous tous. Plus tôt cette année, mon fils et moi sommes allés en Tunisie et au Maroc. »

Il se trouve que le membre qu'elle a recruté pour remporter le grand prix est son mari, mais elle affirme recommander l'association à ses collègues dès qu'elle en a l'occasion.



Super recruteuse

Joanne Morrissey, qui a gagné le prix de la meilleure recruteuse toutes les années précédentes, l'a encore

remporté cette année.

L'an dernier, dans une vidéo présentée à l'assemblée annuelle des membres, elle avait lancé le défi à tous les membres de la surpasser au recrutement et avait ajouté « j'essaierai moi aussi de me dépasser ». Et elle y est parvenue.

« J'ai dû travailler plus fort que la plupart des années pour y arriver », explique M^{me} Morrissey, qui est membre de la Section de la péninsule d'Avalon-Burin. « J'ai recruté 19 [membres] cette année, comparativement à 17 l'an dernier. Ma plus proche concurrente de cette année en avait six. Je ne me vante pas, mais mon bassin est petit. Terre-Neuve a une petite population comparativement au reste du Canada.

M^{me} Morrissey affirme que recruter demande beaucoup d'efforts et qu'il faut persévérer.

« Certaines des personnes à qui j'ai parlé l'an dernier ont adhéré cette année », dit-elle, ajoutant qu'elle donne des séminaires de préparation à la retraite, mais qu'elle y recrute rarement quelqu'un. « Les gens n'adhèrent vraiment qu'une fois à la retraite.

Lors de l'entrevue, elle a dit ne pas avoir encore réfléchi à ce qu'elle ferait de ses gains de 1 100 \$, soit 1 000 \$ pour le prix de la meilleure recruteuse et 100 \$ pour avoir recruté au moins cinq personnes. Elle a une amie à Cuba dont elle paie le téléphone pour 40 \$ par mois, alors elle pourrait utiliser l'argent pour cela.

« Dépenser 1 000 \$ n'est pas difficile! », s'esclaffe-t-elle. ■

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



Merci pour les références de nouveaux membres

Nous remercions sincèrement les personnes qui ont référé des nouveaux membres lors de la Méga campagne de recrutement (MCR) de l'an dernier, qui a pris fin le 21 novembre 2025. Nos membres ont continué à se mobiliser au cours de cette importante campagne, qui a réussi à recruter plus de 2 000 nouveaux membres.

Félicitations à Shaffina Kassam, qui a remporté le grand prix. Membre de la Section de York, M^{me} Kassam a gagné le grand prix d'un voyage de 25 000 \$, offert par Collette, belairdirect et l'Association nationale des retraités fédéraux. Brian Rattray a remporté le deuxième prix, soit 5 000 \$ d'argent comptant, offert par belairdirect. Ne manquez pas le résumé complet de la MCR, à la page 44 de cette édition de Sage.

Nous remercions nos commanditaires — belairdirect, Collette, Avantages IRIS, HearingLife et Red Wireless/Rogers — et tous les participants qui ont fait de la MCR de 2025 un succès. Rien n'aide plus l'association à croître que le bouche-à-oreille, alors continuez à nous mentionner à tous ceux qui sont susceptibles de se joindre à nous. Plus nous comptons de membres, plus notre voix collective devient forte. **La MCR sera de retour le 1^{er} septembre 2026.**

Passez aux RCS et économisez!

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

- C'est rapide et facile, et vous pouvez même le faire en ligne ou par téléphone.
- 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.

- Vous payez seulement 4,90 \$ par mois pour une adhésion simple et 6,37 \$ pour une adhésion double.
- Vous recevrez trois mois d'adhésion gratuits en passant aux RCS.
- Vous pouvez annuler ou changer votre mode de paiement à tout moment.

Pour toute question ou assistance concernant le changement, contactez notre équipe, par courriel à service@retraitesfederaux.ca ou au numéro téléphone sans frais 1-855-304-4700, poste 300.

Nous serons heureux de vous servir.

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 2026

	Année	Mois
Individuelle	58,80 \$	4,90 \$
Double	76,44 \$	6,37 \$

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.

Un petit
cadeau avec un
**GRAND
IMPACT.**



Offrez une adhésion et soutenez un avenir plus prometteur pour le vieillissement au Canada.

Vous pouvez désormais offrir une adhésion annuelle de Retraités fédéraux 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**.

* Qui doivent recevoir ou cotiser à une pension fédérale.



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

Votre passeport pour l'aventure

Participez pour courir la chance de gagner l'un des cinq **bons de voyage de 10 000 \$***.



Scannez le code QR pour avoir la chance de gagner 1 des 4 chèques-cadeaux de 10 000\$*

belairdirect.
assurance voyage