

PRINTEMPS 2020  
PRIX : 4,95 \$



Association nationale  
des retraités fédéraux  
National Association  
of Federal Retirees

# SAGE

La simili-viande, ni chair ni poisson : Nous avons fait enquête sur les produits de «viande» à base de plantes, pour déterminer s'ils sont sains. **PAGE 16**

Procurations : Pourquoi il est essentiel d'avoir des documents juridiques en sa possession en cas d'incapacité. **PAGE 12**

**SAGE EST LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX**



## UNE DÉFENSEURE **INFATIGABLE** DES AÎNÉS

Deb Schulte, la nouvelle ministre canadienne des Aînés, nous a confié ses projets concernant l'assurance-médicaments, les pensions et la nécessité d'une stratégie nationale pour les personnes âgées.

**PAGE 6**

# Des économies qui vous donneront envie de vous sortir la tête par la fenêtre.



« Qui est-ce qui n'aime pas la sensation du vent dans son pelage? »



Obtenez une soumission  
et courez la chance de

**GAGNER**  
**25 000 \$<sup>†</sup>**

## ► Votre fournisseur d'assurance vous accorde-t-il la priorité?

À titre de membre l'Association nationale des retraités fédéraux, vous bénéficiez de taux préférentiels et d'offres exclusives pour vos assurances habitation et auto par l'entremise de Johnson – « cela vaut cer tes le temps de se serrer la patte ».

**1 877.742.7490**

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



Association nationale  
des retraités fédéraux

**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**

**JOHNSON**   
**ASSURANCE**

**HABITATION · AUTO · VOYAGE**

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« Johnson » ou « JI »), un intermédiaire d'assurance agréé, et la société fait affaire sous le nom de Johnson Insurance Services en Colombie-Britannique. Au Québec, les polices d'assurance habitation et automobile sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA »), qui en outre traite les demandes de règlement et, pour le reste du Canada, elles sont principalement souscrites auprès de Unifund, Compagnie d'Assurance (« Unifund »), qui elle aussi traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits s'appliquent uniquement aux polices d'assurance souscrites auprès de Unifund ou RSA. L'assurance automobile n'est pas offerte en C.-B., au Man. ou en Sask. L'assurance habitation n'est pas offerte au Nun. Johnson, RSA et Unifund sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. <sup>†</sup>AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours se déroule du 1<sup>er</sup> janvier 2019 au 30 avril 2020 et est ouvert aux résidents autorisés du Canada (sauf au Nun.) qui ont atteint l'âge de la majorité dans leur province/territoire de résidence et qui font partie d'un groupe reconnu de JI avec lequel JI a conclu une convention d'assurance. Un (1) grand prix de 25 000 \$ CAD est disponible. Les probabilités de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Question d'habileté mathématique obligatoire. Règlement du concours : [www1.johnson.ca/fr/cash2019](http://www1.johnson.ca/fr/cash2019).

# LES POUR ET LES CONTRE D'UN *gouvernement minoritaire*

Un gouvernement minoritaire peut se traduire par des portes de ministres s'ouvrant plus souvent. Nous allons saisir ces occasions.

## JEAN-GUY SOULIÈRE

Eh bien, le Canada a élu un gouvernement fédéral minoritaire. Quel impact cela aura-t-il sur notre Association, sur nos initiatives de défense des intérêts?

Comme point positif, j'ai constaté que, dans ce type d'environnement, les portes des bureaux des ministres sont plus ouvertes. Nous pourrions donc probablement rencontrer plus facilement les ministres, pour faire avancer nos dossiers. De plus, au niveau des sections, les députés locaux pourraient être plus incités à rencontrer les représentants des sections et à s'informer de nos préoccupations. Comme point négatif, il est possible qu'un gouvernement minoritaire fasse montre de plus de prudence dans l'avancement de certains dossiers comme l'assurance-médicaments ou la définition d'une stratégie pour les aînés que nous revendiquons depuis longtemps.

Nous avons déjà parlé à la nouvelle ministre des Aînés, Deb Schulte. À sa demande, nous avons eu une très brève conversation quelques jours après l'assermentation du cabinet. Au cours de cet appel téléphonique, nous avons fait valoir qu'il était temps d'agir sur les enjeux concernant les aînés. La ministre nous a promis une rencontre en personne dans un avenir proche. Nous essayons également d'obtenir des rencontres avec des ministres importants pour nous et pour nos initiatives de défense des intérêts, comme le président du Conseil du Trésor, et les ministres d'Anciens Combattants Canada, de la Défense nationale et de la Santé. Rencontrer les députés est un processus permanent et, au niveau local, nous invitons nos sections à rencontrer leurs députés locaux. Comme les enjeux concernant les aînés préoccupent tous les partis politiques, nous sommes en mesure d'étendre notre influence et de veiller à ce que tous les partis politiques connaissent et comprennent nos priorités en matière de défense des intérêts.

Pendant la campagne électorale, nous avons obtenu l'engagement de certains candidats libéraux (désormais députés) voulant que le projet de loi C-27 ou une loi lui ressemblant ne soit pas présenté à nouveau. Des engagements semblables ont été pris par d'autres partis politiques. Il est donc fort probable qu'on ne tentera pas de présenter une autre législation visant à modifier les régimes de retraite à prestations définies pour les convertir en régimes de retraite à



Jean-Guy Soulière, président de l'Association nationale des retraités fédéraux (Retraités fédéraux).

prestations cibles. Mais nous continuerons à être vigilants et à nous assurer que le gouvernement tienne sa promesse.

Nous devrions tous être fiers de l'approche non partisane de notre Association et de sa participation à la campagne électorale. Notre Association a certainement connu beaucoup de visibilité dans tout le pays, car de nombreuses sections ont organisé des forums réunissant les candidats de circonscriptions données, des débats publics et d'autres événements. Il est difficile d'évaluer l'influence que nous avons exercée, mais, à mon avis, nous en avons eu. Nous avons participé à notre processus démocratique et, ce faisant, nous avons protégé nos prestations. Les quatre éléments de notre stratégie électorale — la sécurité des pensions, l'assurance-médicaments, une stratégie pour les aînés et les enjeux des vétérans — ont tous été discutés dans le cadre des programmes des partis politiques. Nous continuons à faire avancer ces quatre dossiers. Et, pour témoigner de notre influence croissante en tant qu'organisation œuvrant pour les aînés, notre Association a été invitée à assister au discours du Trône, auquel notre directeur général, Simon Coakeley, nous a représentés. En terminant, j'aimerais parler de la retraite de deux jours qu'a tenue le conseil d'administration national au début de décembre. L'objectif était de réfléchir à l'orientation que prendra cette Association au cours des dix prochaines années. Je vous en parlerai plus à fond dans le prochain numéro de Sage. ■



6



12

16

## SOMMAIRE

- 3 MESSAGE DU PRÉSIDENT**
- 5 CHER SAGE**
- 6 UNE DÉFENSEURE RÉSOLUE DES DROITS DES AÎNÉS**  
Nouvelle venue au sein du Cabinet, Deb Schulte est loin d'être novice en matière d'enjeux relatifs aux aînés, car elle a fondé le caucus libéral sur les aînés. **GORD MCINTOSH**
- 12 RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LES PROCURATIONS**  
Disposer d'un document juridique désignant qui prend des décisions concernant votre santé et vos finances est aussi important qu'avoir un testament, mais de nombreuses personnes n'en ont pas. **MARG BRUINEMAN**
- 16 LA SIMILI-VIANDE, NI CHAIR NI POISSON**  
Les produits de viande « sans viande » sont au goût du jour, mais en existe-t-il des bons pour la santé? Et sont-ils vraiment plus sains que la viande? **HOLLY LAKE**
- 21 UNE VIE REMPLIE D'AVENTURE ET DE MAGIE**  
Bernie Grinstead, un vétéran de 89 ans, touche sa pension fédérale depuis 48 ans. **JENNIFER CAMPBELL**
- 22 PARLER D'AIDER AUTRUI NE SUFFIT PAS. IL FAUT AGIR CONCRÈTEMENT.**  
René Smith, de la Section de Miramichi, a « toujours voulu améliorer la vie des gens, résoudre les problèmes et contribuer au mieux-être de la collectivité ». **CHARLES ENMAN**
- 24 BILAN SANTÉ**  
La déprescription réduit les risques et les coûts des médicaments prescrits **BIANCA CARLONE**
- 26 INFOPENSIONS**  
Que se passe-t-il avec les pensions de l'Alberta? **PATRICK IMBEAU**
- 28 DÉFENSE DES INTÉRÊTS EN ACTION**  
Le projet Rayonnement 338 et vous **CANDACE JAZVAC**
- 30 LE COIN DES VÉTÉRANS**  
La paie, la dotation et les avantages à la GRC au nombre des objectifs de négociation du nouveau syndicat **GORD MCINTOSH**
- 31 DES À-CÔTÉS ALLÉCHANTS, EN GUICHET UNIQUE**  
Grâce à Perkopolis, les membres de Retraités fédéraux qui souscrivent une assurance voyage MEDOC<sup>MD</sup> obtiennent de belles aubaines et économisent gros.
- 32 LES ÎLES GALÁPAGOS, INOUBLIABLES**  
Une excursion en plongée libre fait découvrir l'appartenance de ces îles magiques à une chaîne de montagnes sous-marine. **WESLEY GLASS**
- 35 BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!**  
Possibilités de bénévolat au sein de l'Association nationale des retraités fédéraux
- 36 DERNIÈRES NOUVELLES**
- 38 VOTRE SECTION EN BREF**
- 43 TOUR D'HORIZON PANCANADIEN**
- 44 AVIS DE DÉCÈS**
- 46 RECRUTEMENT ET SERVICES AUX MEMBRES**

# SAGE

SAGE EST LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

### ÉDITEUR

Andrew McGillivray, directeur des communications, du marketing et du recrutement

### RÉDACTRICE EN CHEF

Jennifer Campbell

### GESTIONNAIRE DES PUBLICATIONS

Karen Ruttan

### COORDONNATEUR À LA RÉDACTION ET À L'ÉDITION

Alex Charette

### COLLABORATEURS

Gord McIntosh, Marg Bruineman, Holly Lake, Charles Enman, Bianca Carlone, Patrick Imbeau, Candace Jazvac, Wesley Glass

### SERVICES DE TRADUCTION

Annie Bourret, Sandra Pronovost, Claire Garvey, Rodolphe Destombes, Lionel Raymond

### INFOGRAPHIE

The Blondes – Branding & Design

### IMPRESSION

Dollco Printing

### COMITÉ CONSULTATIF DE RÉDACTION DU MAGAZINE SAGE

Roy Goodall, Rick Brick, Cynthia Foreman, James Nicholson, Megan Williams

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

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

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

Les exemplaires non distribués doivent être retournés à l'adresse suivante :

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

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

Prix au numéro : 4,95 \$

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

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

PHOTO DE COUVERTURE : Deb Schulte. Photo : Patrick Doyle



## CHER SAGE

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](mailto:sage@retraitesfederaux.ca)

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

À la rédactrice en chef,

Je me dois de commenter deux lettres qui vous ont été adressées et qui ont été publiées dans le dernier numéro. À l'évidence, elles étaient toutes deux très politiques.

L'une d'entre elles vous reprochait d'avoir ignoré le Parti populaire du Canada. L'autre était très critique à l'égard d'Andrew Sheer. Je pense qu'il est heureux que ces lettres aient été publiées après l'élection.

Sage ne devrait pas être un forum de débat politique. Laissez les journaux s'en charger. Vous savez que les partis politiques écrivent des lettres au courrier du lecteur pour aider à influencer l'opinion publique.

Notre Association devra travailler sur un grand nombre de nos enjeux avec des gouvernements de différentes allégeances politiques.

Mise en garde : nos lettres ne doivent pas être un forum de débat politique.

Respectueusement,  
Fred Zeggil, Stittsville, Ontario

*Merci d'avoir partagé vos préoccupations avec nous. Sachez que nous nous efforçons de veiller à ce que Sage et notre Association restent non partisans. Mais nous sommes conscients que chaque membre, comme vous, a le droit d'avoir une opinion et de la partager avec d'autres personnes, même si elle peut révéler une certaine perspective politique.*

Mes salutations à la rédactrice en chef de Sage,

Je me demande si Sage pourrait donner des renseignements de type « Que faire après le décès d'un être cher », ou publier une simple liste des démarches à faire quand un proche meurt. Chez les retraités, le décès est inévitable.

Merci et salutations cordiales,  
Tzong Chen, Kanata, Ontario

*La version numérique de Vous et vos survivants, un guide sur la planification successorale publié par l'Association en partenariat avec Arbor Memorial, sera disponible sur [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca) au printemps.*

Cher Sage,

J'ai été profondément déçue de voir un article sur les prêts hypothécaires inversés dans le dernier numéro. Pour une organisation qui fait la promotion de la responsabilité fiscale et pour les retraités qui devraient faire de même, sachez que cet article ne dit pas tout.

Il couvre une région du pays où le marché est en surchauffe et où la valeur des biens immobiliers est bien supérieure à leur valeur réelle. En cas de correction du marché immobilier, toute personne qui contracte un prêt hypothécaire inversé devra beaucoup plus d'argent que ce qu'elle parviendra à en tirer. En cas de non-remboursement, les intérêts de ces prêts sont composés sur une très longue période. Les taux d'intérêt sur ces prêts sont d'environ six pour cent, alors qu'ils s'élèvent à environ deux pour cent pour un prêt d'amélioration domiciliaire ou une ligne de crédit personnelle.

Les deux époux doivent signer un prêt hypothécaire inversé et payer des frais élevés pour faire évaluer la propriété et approuver le prêt. Ces coûts peuvent atteindre des montants aussi élevés que 7 000 \$ ou 8 000 \$. Si le prêt est approuvé et qu'aucun paiement n'est versé pour le rembourser, la maison n'aura plus de valeur nette, en raison des intérêts composés. En cas de décès, la maison devient la propriété de la banque ayant consenti le prêt, qui la vendra pour récupérer son argent. Ainsi, la famille ne pourra plus la léguer à ses héritiers, tout en conservant peu ou pas d'argent.


Tout planificateur financier de bonne réputation conseillera à ses clients d'éviter cette solution. Restez à l'écart des entreprises qui se contentent de vendre des produits sans se soucier de la situation financière de leurs clients. Pour obtenir de l'aide, allez plutôt voir un banquier ou un planificateur digne de confiance. Les prêts hypothécaires inversés ne sont pas un bon produit. Avant d'opter pour cette solution, renseignez-vous. Si cela semble trop beau pour être vrai, alors ce n'est pas pour vous. Et il est très difficile de résilier un tel contrat après l'avoir signé. Avis aux acheteurs : méfiez-vous.

Lorraine Scott  
Présidente de section, Baie de Fundy  
Association nationale des retraités fédéraux

*Nous avons publié l'article en fonction de commentaires dont nous ont fait part des membres qui cherchaient des renseignements indépendants et impartiaux. Votre lettre nous rappelle que la situation financière de chacun est unique; il n'existe pas de solution universelle aux problèmes financiers, et ce qui convient à une personne peut ne pas fonctionner pour une autre.*



Photo : Patrick Doyle



**DEB SCHULTE :**  
**DÉFENSEURE**  
**RÉSOLUE**  
**DES AÎNÉS**

Nouvelle venue au sein du Cabinet,  
Deb Schulte est loin d'être novice en  
matière d'enjeux relatifs aux aînés, car elle  
a fondé le caucus libéral sur les aînés.

**GORD MCINTOSH**

Lorsque Deb Schulte a prêté serment en tant que ministre des Aînés du Canada en novembre 2019, elle faisait partie des huit nouveaux arrivants au sein du gouvernement. Mais la députée de la région de Toronto en sait déjà long sur les enjeux liés aux aînés.

Élue pour la première fois en 2015, la députée de Vaughan-King City s'est immédiatement efforcée d'imprimer sa marque sur la Colline du Parlement. Dans les cinq mois qui ont suivi son élection, elle est devenue la présidente fondatrice du caucus libéral sur les aînés, un groupe d'intérêt très influent.

Pendant ses mandats de conseillère municipale de la Ville de Vaughan, au nord de Toronto, et de conseillère régionale dans la région de York, de 2010 à 2014, M<sup>me</sup> Schulte a pu saisir la pleine mesure des problèmes vécus par les aînés, par exemple pour les soins à domicile ou le logement.

« Je sais que les trois paliers de gouvernement doivent travailler de concert pour répondre aux besoins des aînés », explique-t-elle. « Mon parcours s'avère donc particulièrement utile. »

Selon Statistique Canada, 17 % de la population canadienne a plus de 65 ans, et ce chiffre devrait atteindre 26 % au début de la prochaine décennie. Au cours du siècle dernier, l'espérance de vie moyenne a augmenté de 30 ans au Canada et on y compte maintenant plus d'aînés que d'enfants. C'est dire que les aînés constitueront dorénavant un sujet politique brûlant lors des élections.

M<sup>me</sup> Schulte a créé le caucus libéral sur les aînés avec l'ambition de trouver des solutions pour remédier à des situations dont elle a été témoin en tant que conseillère municipale.

Ceux qui connaissent bien la colline du Parlement savent que ce sont les comités et les groupes d'intérêt qui font tourner la

machine. Au début de chaque législature, les députés du gouvernement et de l'opposition sont affectés à des comités permanents de la Chambre des communes portant sur des questions cruciales pour le bon fonctionnement du gouvernement, comme les finances, les transports, les affaires étrangères ou la santé, entre autres.

C'est au sein des comités permanents que les questions sont débattues, que les recommandations sont faites et que les lois sont examinées avant d'être adoptées par la Chambre des communes.

Pour les députés qui ont l'énergie et l'inclination nécessaires, il existe des groupes d'intérêt auxquels ils peuvent participer pendant leur temps libre. Sans jouir d'un statut officiel, ces groupes sont toutefois souvent influents en coulisses.

Dans le passé, plusieurs gouvernements ont fait appel à des groupes d'intérêt pour élaborer leurs politiques, mais ils ont joué un rôle particulièrement important lors du premier mandat du gouvernement Trudeau.

Le caucus libéral sur les aînés en est l'illustration parfaite. Une vingtaine de députés de tout le pays se sont réunis un soir par semaine, pendant que la Chambre siégeait, pour définir des propositions visant à améliorer le quotidien des Canadiens âgés. Ils ont fréquemment invité des groupes représentant les aînés, comme l'Association nationale des retraités fédéraux (Retraités fédéraux), à présenter des propositions en mesure d'améliorer les politiques gouvernementales.

De fait, M<sup>me</sup> Schulte attribue à Retraités fédéraux une grande partie des propositions qui figuraient dans les divers rapports que ce groupe informel a remis au caucus libéral national au cours de ces trois années. L'une des principales recommandations portait sur la création d'un portefeuille ministériel consacré aux aînés, que Retraités fédéraux revendique depuis longtemps et qui s'est matérialisé.

En août 2018, le premier ministre Justin Trudeau a annoncé que la députée de Hamilton, Filomena Tassi, serait la toute



Lorsque le premier ministre Justin Trudeau a annoncé son nouveau cabinet en novembre 2019, il a nommé Deb Schulte (derrière lui, à droite dans la photo) ministre des Aînés.

Photo : Ulle Baum

première ministre des Aînés du Canada. Après l'assermentation du nouveau gouvernement après les élections de 2019, M<sup>me</sup> Tassi est devenue ministre du Travail et le premier ministre a confié le portefeuille des Aînés à M<sup>me</sup> Schulte.

M<sup>me</sup> Schulte a ainsi eu l'honneur d'occuper un poste ministériel qu'elle a largement contribué à créer. « Je suis maintenant en mesure de mettre en œuvre un grand nombre des recommandations du caucus [sur les aînés]. »

Ce concours de circonstances n'est pas le fruit du hasard.

Retraités fédéraux jouera auprès d'elle un rôle de conseiller absolument essentiel, ajoute-t-elle. Après son assermentation, c'est d'ailleurs avec le président de Retraités fédéraux, Jean-Guy Soulière, qu'elle a tenu l'une de ses premières réunions téléphoniques.

Le contenu du programme électoral 2019 des libéraux provenait en grande partie du caucus libéral sur les aînés, souligne M<sup>me</sup> Schulte.

Le programme qui a permis au gouvernement Trudeau d'être réélu l'automne dernier comprenait des propositions auxquelles les





Photo : Patrick Doyle



Jean-Guy Soulière, président de l'Association nationale des retraités fédéraux, expose à la ministre Schulte certaines de nos préoccupations.



Photo : Avec l'aimable autorisation du bureau de la ministre Schulte

L'ancienne ministre des Aînés Filomena Tassi rencontre sa collègue, Deb Schulte, qui faisait alors partie du caucus libéral sur les aînés.

Retraités fédéraux jouera auprès d'elle un rôle de conseiller absolument essentiel, ajoute-t-elle. Après son assermentation, c'est d'ailleurs avec le président de Retraités fédéraux, Jean-Guy Soulière, qu'elle a tenu l'une de ses premières réunions téléphoniques.

aînés accordent énormément d'importance. La première d'entre elles est l'augmentation de 10% des prestations de la Sécurité de la vieillesse (SV) à partir de 75 ans. Aux dires du gouvernement, cette mesure permettrait de mettre jusqu'à 729 dollars de plus par an dans les poches de la plupart des Canadiens âgés et contribuerait à sortir 20 000 aînés de la pauvreté. La deuxième porte sur l'augmentation de 25% des prestations du Régime de pensions du Canada (RPC) pour les veuves et les veufs. Ce changement,

qui devra être négocié avec les provinces et les territoires, se traduirait par des prestations supplémentaires pouvant atteindre 2080\$ par an.

«Ce furent trois années remarquables», dit-elle, au sujet du caucus sur les aînés. «Beaucoup de choses en sont ressorties.»

Elle a également acquis une expérience précieuse au cours de ce premier mandat après avoir été nommée secrétaire parlementaire auprès du ministre du

Revenu, un poste qui lui a permis de siéger sans droit de vote au puissant Comité des finances.

En plus de remplacer le ministre s'il ne peut assister à la période des questions, son travail consistait à être les yeux et les oreilles du gouvernement dans les comités permanents.

Outre sa connaissance des enjeux touchant les aînés, la possibilité d'observer les travaux du Comité des finances au nom



Pendant le mandat du gouvernement précédent, M<sup>mes</sup> Schulte et Tassi se sont alliées pour rencontrer des groupes d'aînés.

Photo : Avec l'aimable autorisation du bureau de la ministre Schulte

du gouvernement lui a permis de mieux comprendre comment les priorités sont établies en matière de dépenses, – un excellent tremplin pour faire avancer les choses en tant que ministre des Aînés.

«Les travaux qui nous attendent s'annoncent passionnants. L'avenir me semble prometteur», a récemment déclaré M<sup>me</sup> Schulte lors d'une entrevue.

Lorsqu'elle a obtenu son diplôme d'ingénieure de l'université de Princeton, M<sup>me</sup> Schulte s'attendait à tout sauf à jouer un rôle crucial dans l'évolution de la politique canadienne à l'endroit des aînés.

Avant de faire de la politique, elle a en effet passé 22 ans dans l'industrie aérospatiale, notamment en travaillant sur le jet navette Dash-8 en 1982.

«Il ne m'a jamais traversé l'esprit que j'appliquerais mes connaissances en ingénierie et en résolution de problèmes à des enjeux communautaires», avoue-t-elle.

Ce n'est qu'après la naissance de ses deux fils qu'elle a commencé à écouter ses instincts d'ingénieure professionnelle pour aborder des enjeux communautaires, comme les soins aux aînés, sous l'angle de la résolution de problèmes, un instinct qui lui sera probablement fort utile dans ses fonctions de ministre des Aînés.

La lettre de mandat que le premier ministre lui a envoyée avant Noël comporte une longue liste de tâches à réaliser lors du second mandat du gouvernement.

Outre les deux propositions figurant dans le programme électoral — l'augmentation des prestations de la SV et des prestations de survivant du RPC —, la nouvelle ministre des Aînés est invitée à travailler avec les ministres de la Santé et des Finances à la mise en place d'un régime d'assurance-médicaments, à l'élimination de la maltraitance à l'égard des aînés, à la mise en œuvre de programmes comme un conseil national des aînés et à une réflexion



Photo : Avec l'aimable autorisation du bureau de la ministre Schulte

Deb Schulte : «Les trois piliers de gouvernement doivent travailler de concert pour répondre aux besoins des aînés.»

sur les enjeux qui touchent les aînés, comme le vieillissement en bonne santé et le logement.

Dans le meilleur des cas, le défi est de taille. Mais comme les électeurs ont réduit les libéraux à un gouvernement minoritaire aux Communes à l'automne dernier, ce qui signifie que les partis d'opposition peuvent déclencher de nouvelles élections à tout moment, le mandat s'annonce particulièrement ardu.

Il n'est donc pas surprenant que M<sup>me</sup> Schulte se montre philosophe lorsqu'on l'interroge sur les échéanciers.

«De toute évidence, nous n'avons pas de boule de cristal», commente-t-elle. «L'objectif est d'accomplir le plus de choses possible.»

À lui seul, le régime d'assurance-médicaments lui donnera du fil à retordre, car la prestation de soins de santé relève des provinces et plusieurs d'entre elles, dont l'Ontario, n'aiment pas l'idée.

Lorsqu'Ottawa a créé le régime national d'assurance-maladie en 1968, seules deux provinces — la Saskatchewan et la Colombie-Britannique — ont accepté d'y participer. Ce n'est qu'à partir de 1972 que les provinces sont toutes devenues membres à part entière du régime de santé publique du Canada.

Il en sera sans doute de même pour l'assurance-médicaments. M<sup>me</sup> Schulte pense qu'il y a suffisamment de personnes prêtes à continuer à s'attaquer à cette question et à d'autres initiatives touchant les aînés pour que ces efforts soient couronnés de succès.

«Déjà, on en a beaucoup fait», affirme-t-elle, citant en exemple la bonification du RPC et l'élaboration d'une stratégie nationale sur la démence pendant le premier mandat des libéraux.

«Les choses évoluent... au Canada, nous sommes privilégiés. Nous disposons d'un bon filet de sécurité», estime-t-elle, ajoutant que les Canadiens devraient être très fiers de ce qui a été accompli jusqu'à présent, tout comme ils le seront de ce qui sera réalisé.

De la même façon qu'elle a appris à voir les choses avec le regard d'une ingénieure axée sur la résolution des problèmes, voici ce que M<sup>me</sup> Schulte a retenu de

«Je suis maintenant en mesure de mettre en œuvre un grand nombre des recommandations du caucus [sur les aînés]».

son parcours municipal : les jeux de pouvoir et la nécessité d'une coopération intergouvernementale. Pour faire avancer les choses, il faut des partenaires.

«Je sais que les différents paliers de gouvernement doivent travailler de concert pour répondre aux besoins des aînés.»

L'établissement de ces partenariats, en particulier avec la Fédération canadienne des municipalités, constituera une priorité importante. M<sup>me</sup> Schulte cherchera également à obtenir un soutien bipartite,

car les programmes électoraux du NPD et d'autres partis comportaient des éléments progressistes.

Vers la fin de l'entrevue, M<sup>me</sup> Schulte a confié cette constatation : «Ce que je trouve décevant quand je fais du porte-à-porte, c'est que les gens ne savent pas vraiment ce que nous faisons.»

Le problème est que les efforts de nombreuses personnes œuvrant sur la Colline du Parlement passent inaperçus, ou ne sont tout simplement pas signalés.

«Ce n'est pas seulement le travail (du bureau du premier ministre)», insiste-t-elle. «C'est aussi celui du caucus.»

En 1969, Pierre Trudeau, alors premier ministre, a déclaré en plaisantant que les députés devenaient de parfaits inconnus du public, dès qu'ils s'éloignaient de plus de 15 mètres de la colline du Parlement.

Deb Schulte est résolue à donner tort au père de l'actuel premier ministre. ■

Contactez-nous aujourd'hui pour

**une revue GRATUITE,  
SANS OBLIGATION**

de votre portefeuille et voyez  
combien vous pouvez économiser!

Services aux courtiers en ON, QC et C.-B.  
seulement

Gestion Tradex Inc.  
85 rue Albert, bureau 1600, Ottawa, ON K1P 6A4  
www.tradex.ca | info@tradex.ca | 613-233-3394

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

**TRADEX  
PORTEFEUILLES  
PERSONNALISÉS À  
FAIBLE COÛT**



**En quoi Tradex est-il  
différent?**

- Sans but lucratif
- Exclusivement pour les fonctionnaires et leurs familles
- Conseillers salariés
- Sélection impartiale et personnalisation du portefeuille



Association nationale  
des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**

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

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LES PROCURATIONS

---

Disposer d'un document juridique désignant qui prend des décisions concernant votre santé et vos finances est aussi important qu'avoir un testament, mais de nombreuses personnes n'en ont pas.

MARG BRUINEMAN



Grâce aux séminaires de préparation à la retraite auxquels elle a assisté, Leslie Gaudette n'a pas mis beaucoup de temps à comprendre l'importance de nommer légalement des personnes en qui elle a confiance pour prendre des décisions financières et relatives aux soins de santé en son nom si elle devient inapte. L'expérience vécue par des membres de sa famille a démontré combien les procurations pouvaient être importantes, ainsi que l'importance de les garder à jour.

«Ce sont des documents que vous devez vérifier tous les cinq ans environ pour vous assurer qu'ils sont à jour, car la situation des gens change», souligne Leslie, agente bénévole des programmes de défense des intérêts de l'Association nationale des retraités fédéraux, qui a travaillé en Ontario et qui habite maintenant Langley, en Colombie-Britannique, où elle a grandi.

L'approche de Leslie a été éclairée par une membre de sa famille élargie qui est devenue inapte et dont le mari a pris en charge ses affaires selon les directives indiquées dans sa procuration. Cependant, lorsqu'il est devenu inapte à son tour, la question de savoir qui prendrait alors les décisions nécessaires au nom de sa femme et au rôle que devraient jouer ses enfants issus de son premier mariage, s'est posée. Les observations de Leslie lui ont fait comprendre l'importance de s'assurer d'adopter l'approche appropriée pour créer ces documents.

Même si la législation est différente d'une province à l'autre, le document

dans lequel on désigne une personne pour gérer ses biens et finances est habituellement appelé une procuration. Les provinces ont des noms différents pour le document qui désigne la personne responsable des soins personnels et de santé. En Ontario, ces deux documents sont appelés des procurations. En Nouvelle-Écosse, une «directive de soins personnels» est utilisée pour les décisions relatives à la santé, tandis que la Colombie-Britannique emploie une «convention de représentation».

L'exigence d'aviser la personne responsable diffère également dans chaque province. C'est obligatoire en Colombie-Britannique, mais pas en Ontario ni en Nouvelle-Écosse, par exemple. De plus, il n'est pas toujours nécessaire de donner de l'information sur cette responsabilité à la personne nommée.

«La législation de la Colombie-Britannique exige que la personne que vous désirez nommer donne son consentement écrit et passe en revue certains renseignements qui expliquent quel sera son rôle», explique l'avocat de Halifax Jonathan Hooper.

Une différence importante entre les documents relatifs aux soins personnels et aux biens est que la personne désignée pour prendre des décisions à des fins de soins personnels et de santé n'est appelée à intervenir qu'en cas d'inaptitude de la personne qui a signé le document, alors que la procuration encadrant la désignation pour le contrôle financier entre immédiatement en vigueur, même si la personne est toujours saine d'esprit. Cela ouvre la porte à de l'exploitation, selon de nombreux observateurs.

La procuration exige que la personne désignée agisse uniquement dans l'intérêt supérieur de la personne, et s'il s'avère qu'elle a manqué à cette obligation, elle devra rembourser le montant qu'on juge qu'elle a pris pour son gain personnel, affirme M<sup>e</sup> Hooper. Par conséquent, ajoute-t-il, le choix de la personne appropriée pour prendre ces décisions financières doit être fait avec soin. Il est utile que cette personne soit de la région, ait des connaissances financières et soit digne de confiance. Il est aussi hautement souhaitable d'avoir une clause précisant exactement à quel moment ce document entre en vigueur.

L'Advocacy Centre for the Elderly est une clinique d'aide juridique de Toronto qui traite 4 000 appels par année sur des questions juridiques concernant les aînés. Presque tous les jours, souligne le directeur général Graham Webb, on y reçoit au moins un appel sur des problèmes ou de l'exploitation en lien avec une procuration, et ils sont souvent

assez complexes. « Comme pour un mariage, c'est plus facile de le faire que d'en sortir », mentionne-t-il.

Il signale que la procuration pour les soins personnels est conçue pour être en vigueur ultérieurement, si la personne n'est plus en mesure de prendre des décisions par elle-même. La procuration pour les biens donne toutefois

immédiatement accès à la personne désignée aux comptes bancaires, aux placements, aux biens immobiliers, à l'assurance et à toute autre chose liée à l'argent.

« C'est une façon de prendre des décisions pour une personne qui aurait perdu sa capacité mentale. La chose qui vient hanter beaucoup de personnes est que lorsque

vous établissez une procuration pour des biens, elle entre en vigueur aussitôt qu'elle est signée, à moins d'indication contraire dans le document, et elle permet à la personne nommée de devenir votre procureur ayant une autorité juridique sur vos biens et de faire tout ce que vous pouvez faire par rapport à ceux-ci », remarque M. Webb, qui croit que les procurations ont été utilisées comme une permission de voler. « Il s'agit de documents vraiment importants. »

Le Centre de M. Webb intervient lorsqu'un procureur malveillant a en effet volé les actifs d'un aîné, a vendu sa maison ou a contracté une hypothèque sur celle-ci ou a encaissé son assurance et qu'une poursuite devient nécessaire pour récupérer tous les fonds perdus. Parfois, dit-il, c'est toutefois comme si l'on essayait de réparer un pot cassé; rien n'est plus tout à fait comme avant.

Pour la comptable juridique Lisa Majeau Gordon, une associée d'Edmonton auprès du cabinet comptable et de services-conseils aux entreprises canadien MNP Ltée, le plus triste n'est pas seulement l'abus de confiance, mais aussi les dommages infligés par ces conflits aux membres d'une famille. Elle connaît trop bien les problèmes qui peuvent survenir avec une procuration et souligne que des protections sont un élément essentiel. Elle suggère que la meilleure approche commence par s'assurer que le procureur sait exactement en quoi consiste son rôle. De plus, la meilleure façon de faire le suivi de ce qu'il fait est de garder des dossiers méticuleux.

Elle précise toutefois qu'un fiduciaire, un expert financier ou une personne autre qu'un membre de la famille peut être considéré pour cette tâche. Le document peut – et devrait – stipuler également des exigences particulières, comme la consultation d'un expert, une limitation des pouvoirs et des restrictions quant aux types de placements, de ventes ou d'achats pouvant être effectués.

M<sup>me</sup> Majeau Gordon trouve que ces situations se produisent en l'absence d'une

## Protéger votre procuration

- Incluez une condition d'application retardée pour que le document soit en vigueur à une date ultérieure ou lorsque certaines conditions sont réunies, comme lorsque l'on détermine que la personne est mentalement inapte, ce qui peut être fait en évaluant sa capacité.
- Énoncez que des experts doivent être consultés pour limiter les pouvoirs et restreindre les types de placements, de ventes ou d'achats pouvant être effectués.
- Ne donnez pas une procuration à quelqu'un à qui vous ne faites pas entièrement confiance.
- Nommez un contrôleur qui serait légalement autorisé à obtenir des renseignements financiers sur votre procuration, au sujet de votre succession.
- Vous pouvez nommer un de vos enfants pour gérer les obligations financières, et votre frère ou votre sœur, sa tante ou son oncle, comme contrôleur.
- Nommez un procureur de remplacement.



Leslie Gaudette, qui est agente bénévole de programmes de défense des intérêts des bénévoles pour l'Association nationale des retraités fédéraux, connaissait l'importance de se munir de procurations sur les soins de santé et les finances, grâce à l'expérience des membres de sa famille.

## Lorsqu'il n'y a pas de procuration et que la situation personnelle change

- Chaque province a une procédure concernant les tuteurs publics lorsqu'il n'y a pas de procuration, pour s'assurer que les choses sont gérées de manière appropriée. Un tuteur légal des biens peut être nommé; il aura le pouvoir légal de déléguer la gestion de votre patrimoine.
- Le tuteur est également autorisé à révoquer cette délégation dans certaines situations, comme dans des cas d'exploitation, et d'en devenir le mandataire autorisé.
- En cas d'abus de votre patrimoine après la perte de vos facultés mentales, quelqu'un pourrait intervenir et demander une tutelle d'origine judiciaire, qui surpasse les procurations pour les biens et les soins personnels en Ontario.

bonne compréhension des exigences relatives au rôle de procureur. Au départ, ajoute-t-elle, il n'y a habituellement pas de mauvaise foi, mais des situations peuvent rapidement devenir hors de contrôle.

«Parfois, s'occuper d'une personne inapte est un travail exténuant et un peu ingrat. Donc, avec le temps, des gens peuvent se rétribuer à même un héritage avant qu'ils y aient droit... parce qu'ils croient le mériter», observe-t-elle.

Ces documents ont toutefois des limites, selon Peter Wouters, un spécialiste fiscal de la planification successorale et de la retraite d'Empire Life, en Ontario, qui se concentre sur les populations vieillissantes et qui représente souvent des aînés. Les retraités migrants (ou *snowbirds*) qui possèdent des biens dans un autre pays voudront vérifier ce qu'il faut faire pour protéger cet investissement s'ils ne sont pas en mesure de gérer leurs affaires à l'avenir.

«Les documents utilisés ici peuvent ne pas fonctionner là-bas», lance-t-il. «Qui s'occupera de vous, prendra des décisions

pour vous ou gèrera tous vos biens et affaires financières en Floride si vous ne pouvez pas le faire?»

En Colombie-Britannique, le changement de situation de Leslie l'a incitée à actualiser ses documents juridiques au moins quatre fois au cours de sa vie, lui permettant de voir certaines des différences entre les provinces. À l'heure actuelle, ce sont ses enfants adultes qui sont désignés pour la représenter à des fins financières et médicales en cas d'incapacité. «J'habite en Colombie-Britannique, mais mes enfants vivant en Ontario sont désignés sur le document de représentation médicale, et j'ai dû faire notarié leur signature en Ontario, ce qui n'était pas une exigence dans cette province, mais l'était en Colombie-Britannique.»

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca) et téléchargez une copie numérique du guide *Vous et vos survivants*, présenté par l'Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Memorial. ■



Arbor Memorial Inc.

## Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Alliances

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

Économisez 10 % sur les plans relatifs aux funérailles et au cimetière faits d'avance

Économies de **10%<sup>+</sup>**

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

Économies de **5%<sup>+</sup>**

**PLUS! Registre familial de planification<sup>MC</sup> de la succession GRATUIT**  
**Pour planifier d'avance vos arrangements relatifs aux funérailles et au cimetière, composez le 1-877-301-8066 ou rendez-vous à [ArborAlliances.ca](http://ArborAlliances.ca) dès aujourd'hui**



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

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



BEY  
M





# LA SIMILI- VIANDE, NI CHAIR NI POISSON



Les produits de viande « sans viande » sont au goût du jour, mais en existe-t-il des bons pour la santé? Et sont-ils vraiment plus sains que la viande?

HOLLY LAKE

À moins de vivre sur une autre planète, personne n'aurait pu échapper au tapage autour des hamburgers à base de plantes de ces douze derniers mois.

La presse écrite et les journaux télévisés ont fait tout un plat de l'arrivée de ces nouveaux produits sur le marché. Les marques Beyond Meat, Lightlife et Impossible Burger sont les enfants chéris de la restauration rapide, et des chaînes bien connues, comme A&W, affichent maintenant ces produits végétaliens au menu. On les trouve dans toutes les épiceries. Et, preuve manifeste de leur vogue, la valeur des titres de la société Beyond Meat a grimpé de 45\$ au moment du premier appel public à l'épargne en mai dernier au prix record de 239\$ en juillet. Se situant maintenant aux alentours de 100\$, elle représente encore un bénéfice assez coquet pour les premiers investisseurs.

## GOÛT ÉVOCA TEUR DE VIANDE, MAIS CONSCIENCE TRANQUILLE

Ces nouveaux produits sont conçus pour imiter la texture et la saveur des galettes de bœuf haché (certains contiennent même du jus de betterave, pour « saigner » à la cuisson comme le ferait la viande), tout en présentant des bienfaits potentiels pour la planète. Sans parler du fait qu'ils ne coûtent

la vie à aucun animal. Toutefois, c'est sur leur supériorité présumée en matière de bienfaits pour la santé que la couverture médiatique a beaucoup insisté.

Mais est-ce bien le cas?

«Du point de vue nutritionnel, non», affirme Carol Dombrow, conseillère en diététique à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

«Les nouvelles galettes à base de plantes qui imitent le bœuf sont ultra-transformées. Même si le *Guide alimentaire canadien* recommande une consommation accrue d'aliments à base de plantes, à mon avis ce n'est pas ce que ses auteurs avaient en tête».

Certaines galettes à base de plantes contiennent plus de graisses saturées qu'une galette de bœuf haché, mais le sodium représente la différence majeure.

«Une galette de bœuf haché maigre contient 80 milligrammes de sodium, tandis que ces produits en contiennent entre 370 et 390 milligrammes. Sans compter le petit pain».

Dans les établissements d'une certaine chaîne de restauration rapide, le petit pain fait passer la teneur en sodium à 1 100 milligrammes.

«C'est vraiment préoccupant, surtout pour les aînés», déclare M<sup>me</sup> Dombrow. «La prévalence de l'hypertension est colossale dans ce groupe, qui ne devrait pas accroître sa consommation de sodium. À mesure que les gens vieillissent, leurs besoins en calories diminuent et leurs besoins en nutriments augmentent, aussi tous leurs choix alimentaires sont importants».

Il faut donc donner la priorité aux aliments entiers non transformés. Voici sa règle d'or : plus la liste d'ingrédients est courte, mieux c'est.

«Ces hamburgers contiennent 20 ingrédients, dont beaucoup que la plupart des gens ne connaissent pas», ajoute M<sup>me</sup> Dombrow.

Mais ce qui inquiète Carolyn Waddell, c'est de ne pas savoir ce que renferme le petit pain.

«Cela ne ressemble pas à une galette d'épinards ou de haricots. Pour moi, c'est un mélange de choses difficilement identifiables», remarque l'habitante d'Ottawa.



Les saucisses de Beyond Meat ressemblent à la viande et en ont le goût, mais il n'est pas nécessaire d'abattre des animaux pour en manger.

Photo : Beyond Meat



Photo : Avec l'aimable autorisation de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Selon la conseillère en diététique Carol Dombrow, les hamburgers et les saucisses à base de plantes ne sont pas supérieurs sur le plan nutritionnel, car ils sont « ultra transformés » et contiennent beaucoup de sodium.

## Dans les six mois qui ont suivi le lancement de la galette Beyond Burger au Canada, la distribution s'est étendue à plus de 4 000 détaillants.

«On dirait que c'est entièrement déshiqueté à la machine, puis reconstitué».

M<sup>me</sup> Waddell et son époux surveillent de près leur consommation de sucre et de sodium. Ils ne mangent pas souvent de hamburgers au restaurant.

M<sup>me</sup> Waddell, qui a pris part au sondage Facebook de Sage au sujet des hamburgers sans viande, n'a pas encore essayé ces nouveaux produits à base de plantes, mais ne se dit pas contre.

«Cela s'impose. Je ne peux guère me plaindre si je n'en ai pas goûté au moins un. Je n'ai rien contre eux, mais ils devront être délicieux et je devrai être convaincue qu'ils ne sont pas mauvais pour la santé».

Pour Pamela Fergusson, diététiste en alimentation à base de plantes établie à Nelson, en C.-B., les gens qui cherchent à savoir si les hamburgers simili-viande sont sains passent à côté de la question.

«Ce ne sont pas des aliments que je qualifierais de bons pour la santé», précise-t-elle. «À moins de confectionner votre propre galette à base de haricots noirs et de quinoa, ne vous faites aucune illusion.»

De plus, elle se demande si quiconque commande un hamburger dans un restaurant croit vraiment que c'est un repas sain.

«Je pense que les gens savent qu'ils font un écart. Comme quand on commande une pizza ou qu'on va au restaurant chinois. Ces aliments transformés à haute teneur en sodium et en graisses contiennent aussi des agents de conservation».

Ils présentent toutefois l'avantage des fibres, un ingrédient qui manque aux galettes de viande.

M<sup>me</sup> Fergusson explique que les gens «sont obsédés par les protéines». Et malgré le fait que pratiquement tout le monde en consomme suffisamment, seuls cinq pour cent des Canadiens satisfont à leurs besoins quotidiens en fibres alimentaires.

Elle souligne l'importance de surveiller son régime alimentaire complet plutôt que de se soucier exclusivement d'un composant. L'analyse nutritionnelle se fonde sur l'ensemble de la prise alimentaire. Donc, une personne voulant manger un hamburger sans viande devrait évaluer le reste de son assiette, et tenir compte des plats d'accompagnement et des autres aliments consommés au cours de la journée.

Tout compte fait, M<sup>me</sup> Fergusson ne voit aucune raison de s'inquiéter de la liste d'ingrédients des nouvelles galettes à base de plantes.

Cela n'empêche pourtant pas certains groupes de défense des consommateurs de semer la peur. Le Center for Consumer Freedom, une société américaine de relations publiques recevant l'appui financier de producteurs de viande, mène une campagne à l'aide d'annonces pleine page dans des journaux comme le *New York Times*, dans l'espoir d'inspirer de la crainte au sujet des galettes à base de plantes, notamment en demandant : «Que dissimule votre viande végétale?»

«Ils souhaitent vraiment effrayer les gens avec la liste d'ingrédients des aliments à base de plantes», avance M<sup>me</sup> Fergusson. «Ils tentent de rendre les ingrédients aussi sinistres que possible et les décrivent pour donner une impression de danger. En réalité, ce sont des ingrédients communément présents dans tous les aliments transformés, y compris ceux qui contiennent de la viande».

Selon la société Beyond Meat, ses produits sont faits «à partir d'ingrédients végétaux simples, sans aucun OGM (organisme génétiquement modifié), soja, gluten ou ingrédient artificiel». Lesdits ingrédients comprennent entre autres des protéines de pois purifiées, de l'huile de noix de coco et de canola, des protéines de riz, de la fécule de pomme de terre et de l'extrait de jus de betterave pour la couleur.

De plus, affirme l'entreprise, les produits ne contiennent aucun des éléments de protéine

animale critiqués, dont le fer hémique, les stimulants inflammatoires, les composés carcinogènes formés à la cuisson, les hormones, les antibiotiques ou, encore, ce que le département de l'Agriculture des États-Unis appelle les contaminants «résiduels» résultant du processus de production, que renferment parfois les viandes d'origine commerciale.

Parallèlement, la méthode de production des aliments Beyond Meat consiste à chauffer, à refroidir et à presser, «les trois étapes mêmes de la fabrication des pâtes alimentaires».

### SI ON SOUHAITE SIMPLEMENT ÉVITER LA VIANDE

Colleen Milton Hasiak, qui est membre de notre Association, a adopté il y a plusieurs années une alimentation à base d'aliments végétaux non transformés parce qu'elle souffre d'une maladie du rein et qu'un régime pauvre en protéines lui convient mieux. Elle ne se dit pas végétalienne, du fait qu'elle étale encore occasionnellement de la mayonnaise sur ses sandwiches à l'asperge et ne refuse pas une part de gâteau d'anniversaire à base d'œufs.

«De plus, quand je retourne sur la côte Est et que mon oncle de 93 ans cuisine du homard, je n'ai aucune envie d'expliquer pourquoi je ne consomme plus de produits d'origine animale», confie l'habitante de Windsor, en Ontario.

En éliminant la viande, elle a également supprimé les aliments transformés. Mais elle n'a rien contre un hamburger à base de plantes, à l'occasion.

«J'adore faire la cuisine et je préfère manger chez moi, mais si je sors avec des amis, il m'arrive de manger un hamburger préparé commercialement contenant des ingrédients que je ne consomme pas normalement. S'abstenir de viande ne signifie pas qu'on n'aime pas les hamburgers. On veut simplement éviter la viande».

M<sup>me</sup> Hasiak a entendu des gens se demander — comme beaucoup l'ont fait dans le cadre de notre sondage Facebook auprès des membres de Retraités fédéraux — pourquoi un végétalien désirerait manger un hamburger. Elle explique que c'est souvent la réaction initiale des gens mal informés.



La diététicienne Pamela Fergusson affirme que les produits de simili-viande devraient être considérés comme une friandise rare, et non comme un aliment sain.

«Il me semble que c'est le mot 'hambourgeois' qui donne du mal aux gens. Je pense qu'ils aimeraient mieux que les non-mangeurs de viande trouvent un nouveau mot».

L'adoption d'un néologisme paraît aussi improbable que la disparition prochaine des nouveaux produits à base de plantes. Il semblerait même que ce soit tout le contraire.

«Les nouvelles générations s'intéressent plus aux aliments entiers et aux régimes alimentaires à base de plantes», estime M<sup>me</sup> Hasiak. «Non seulement pour les bienfaits

pour la santé, mais aussi pour l'environnement. Il y a une tendance plus marquée à l'élimination des sources alimentaires animales pour des raisons d'éthique, pour le bien de la planète et des animaux. Je le constate chez nos enfants».

M<sup>me</sup> Fergusson observe que la production de galettes à base de plantes ne nécessite pas beaucoup d'eau et ne crée pas de gaz à effet de serre, contrairement à l'élevage du bétail, source de grandes quantités d'émissions de méthane. Et, du point de vue du bien-être, exclure les animaux de l'équation représente un avantage pour bien des gens.

«Il va s'opérer un changement», suggère-t-elle. «Ces entreprises vont continuer d'améliorer leurs produits. Elles vont perfectionner la technologie, faire tomber les coûts, employer de meilleurs ingrédients et arriver à rapprocher encore plus leurs produits de la viande.»

La société Beyond Meat a annoncé son engagement à «un cycle rigoureux d'innovation rapide et intense dans le but d'améliorer encore nos produits en matière de goût, de nutrition et de prix», mais la demande est déjà soutenue.

«Dans les six mois qui ont suivi le lancement de la galette Beyond Burger au Canada, la

distribution s'est étendue à plus de 4 000 détaillants», a précisé l'entreprise dans un communiqué de presse.

À titre d'exemple du potentiel de croissance, M<sup>me</sup> Fergusson cite les succédanés de produits laitiers à base de plantes. Il y a dix ans, les substituts de lait de vache se limitaient aux boissons au soja et au riz. De nos jours, les magasins offrent une panoplie d'autres choix.

«Même les consommateurs d'aliments d'origine animale achètent des boissons à base de plantes au lieu du lait. C'est ce qui se passe avec les substituts de viande», observe-t-elle. «Les personnes omnivores désirant faire un repas végétalien plusieurs fois par semaine en achètent souvent».

Elle encourage les gens à essayer les produits et à ne pas les prendre trop au sérieux.

«Mais si vous recherchez de véritables bienfaits pour la santé, consommez-les avec des aliments entiers, soit des fruits, des légumes, des noix, des graines et des légumineuses».

Après tout, les plantes qui garantissent le meilleur rapport de qualité nutritionnel pour le prix ne se présentent pas sous emballage. ■



Association nationale  
des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**

## PROFITEZ DE L'AVANTAGE HEARINGLIFE

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

**GRATUITS**

Dépistages auditifs gratuits\*

**25 %  
DE  
RABAIS**

25 % DE RABAIS sur les piles avec l'achat de la carte Privilège du Groupe Forget Advantage.

**10 %  
DE  
RABAIS**

10 % DE RABAIS sur tous les accessoires et réparations.

**RABAIS**

RABAIS DE 150 \$ SUR LA TROUSSE d'entretien pour appareils auditifs avec l'achat d'un appareil auditif et de 225 \$ avec l'achat de deux appareils auditifs.

\*Une évaluation auditive complète est offerte gratuitement aux adultes de 19 ans et plus. Les résultats de l'évaluation vous seront transmis verbalement. Des frais supplémentaires s'appliquent pour obtenir une copie du rapport d'audiologie.

**HearingLife** | Partenaires nationaux affiliés

Pour prendre rendez-vous, appelez au **1-866-454-1905** et inscrivez-vous au <https://hearinglifeadvantage.ca/federal-retirees-fr>

Code promotionnel: **MAG-BNFT-SAGE**

# UNE VIE REMPLIE D'AVENTURE ET DE MAGIE

Bernie Grinstead, un vétéran de 89 ans, touche sa pension fédérale depuis 48 ans.



Photo: Chris Temple

Bernie Grinstead, en compagnie de sa fille Linda Thibault, lors de la réunion annuelle de Retraités fédéraux à Langley, en C.-B.

## JENNIFER CAMPBELL

Lorsque Bernie Grinstead s'est engagé dans l'Aviation royale du Canada, il était en quête d'aventure. Vingt ans plus tard, il s'est retiré des Forces armées pour se lancer dans de nouvelles aventures. Et, malgré ses 89 printemps, il est toujours partant.

Bernie pense qu'il est peut-être bien le plus «ancien» retraité du pays, car il touche un chèque de pension depuis 48 ans.

À 20 ans, il s'inscrit dans l'armée de l'air sur un coup de tête. Au début de la guerre de Corée, Bernie et son ami Wally Dawson ont tous deux un «emploi régulier» à Hamilton, en Ontario. Bernie est attaché de presse, Wally vent des bicyclettes.

«Un jour, mon ami m'a lancé "Engageons-nous dans l'armée de l'air" », se souvient Bernie qui, aujourd'hui veuf, vit seul dans une maison en rangée à Langley, en Colombie-Britannique. «Les actualités ne parlaient que de la guerre de Corée, qui venait de commencer.»

Et les deux amis s'inscrivent en décembre 1950, Bernie choisissant la «formation technique sur les cellules d'avion», un métier où il s'occupe de «presque tout sauf le moteur». D'abord affecté au dépôt Manning d'Aylmer, en Ontario, il part quelques mois plus tard à Borden, pour sa formation sur les cellules. Il se rend ensuite à Trenton pour entretenir les avions Harvard et Mustang et, en 1953, à Mount Hope, un quartier d'Hamilton, pour l'entretien des Mustang.

C'est à la base de Borden qu'il rencontre sa femme Elizabeth, lors d'une visite à Hamilton. Après leur mariage, ils ont leur première fille. Trois ans après leur mariage, ils partent pour Marville, en France, où Bernie sert dans les 410<sup>e</sup> et 439<sup>e</sup> escadrons, travaillant sur des avions de chasse à réaction F-86 Sabre. Leur deuxième fille naît en Écosse, pays d'origine d'Elizabeth, pendant cette affectation.

Comme il n'y a personne pour «divertir les troupes» à Marville, ils se chargent de leur propre divertissement. Un membre ayant de l'expérience sur les planches a l'idée de monter le spectacle de variétés *New Continental Moods* (Nouvelles ambiances continentales). Elizabeth propose de chanter. Et Bernie tire de son chapeau des tours de magie qu'il avait appris de son père.

«[Ma femme] est devenue la vedette, et je suis devenu son gérant!»

À leur retour au Canada, les Grinstead sont affectés à Winnipeg. Mais Bernie avait contracté le virus du divertissement et il décide de présenter une idée de spectacle de magie à la télévision de la CBC.

«À ma grande surprise, la CBC l'a acheté», dit-il. Sa série de 13 semaines est diffusée dans le cadre de l'émission *Stop, Look and Listen* de CBC-TV. Bernie avait demandé à sa femme de se joindre à lui sur scène, Au réalisateur qui, en raison de sa beauté, demanda à Elizabeth ce qu'elle pouvait faire d'autre, elle répondit qu'elle chantait.

Et c'est ainsi que sa carrière prend rapidement son envol. En plus de son passage à CBC-TV, elle chante dans des boîtes de nuit de la région, de Winnipeg à Thunder Bay. Et lorsque le poste d'instructeur des nouvelles recrues de Bernie les amène à St-Jean, au Québec, elle commence à se produire à Montréal et ajoute CTV à sa liste de clients. Elle chante même à l'Expo 67!

Ensemble, les Grinstead produisent quatre albums. Même si Elizabeth, dont le nom de scène était Bette Graham, est décédée depuis 1998, Bernie reçoit toujours des chèques d'environ 50 \$ de redevances trimestrielles de la SOCAN parce que les chansons de sa femme sont encore jouées à l'occasion.

«L'année dernière, j'ai reçu un gros chèque, environ 1 000 \$. Je présume qu'on a utilisé une chanson dans un film», conclut-il.

Bernie quitte l'armée en 1971, pour prendre sa retraite. Pour réduire les forces, le premier ministre de l'époque Pierre Trudeau avait offert aux vétérans de 20 ans de service des pensions équivalant à 25 ans s'ils prenaient leur retraite.

«J'ai levé la main», dit-il.

Ensuite, Elizabeth et Bernie déménagent en Colombie-Britannique. Ils achètent un terrain à Langley et construisent une maison. Même s'il n'y habite plus, Bernie vit toujours au coin de la rue et mentionne que cette maison est maintenant sur le marché pour 2,1 millions de dollars.

Dans l'intervalle, il est copropriétaire d'entreprises, notamment du *Fraser Valley News Herald*, que lui et ses associés ont vendu à Conrad Black en 1976. Il a construit et géré le Fernridge Arms Pub dont il a été copropriétaire pendant cinq ans avant de le vendre, puis a vendu des assurances tout en cofondant Sundel Travel, une agence spécialiste des croisières.

«Et tout cela est arrivé par pure coïncidence. Peut-être suis-je magicien!», s'esclaffe Bernie, désormais retraité confirmé. ■

# Parler d'aider autrui ne suffit pas. IL FAUT AGIR CONCRÈTEMENT.

René Smith, de la Section de Miramichi, a « toujours voulu améliorer la vie des gens, résoudre les problèmes et contribuer au mieux-être de la collectivité ».



Âgé de 74 ans, René Smith a toujours voulu « contribuer à la collectivité » et il continue de le faire.

## CHARLES ENMAN

On dit qu'une vie consacrée au service d'autrui constitue le summum du potentiel humain. Dans ce cas, le parcours des nombreuses bonnes actions de René Smith, de Miramichi au Nouveau-Brunswick, en témoigne bien.

Fort de 33 années de service au sein des Forces armées canadiennes et bénévole infatigable, René, qui confie avoir « toujours voulu améliorer la vie des gens, résoudre les problèmes et contribuer au mieux-être de la collectivité », a été officiellement récompensé de son bénévolat en juin dernier quand il a reçu la Médaille du souverain pour les bénévoles du gouverneur général.

« La médaille m'a fait grand plaisir », déclare René. « Cet honneur m'a pris par surprise, mais je l'ai beaucoup apprécié. »

L'Association nationale des retraités fédéraux (Retraités fédéraux) est l'un des organismes qui bénéficient du dévouement de René.

Léonard LeBlanc, administrateur du district de l'Atlantique, en dit plus long : « En tant que président de la section de Miramichi, René a travaillé dur pour que la section reste sur la bonne voie. Sa ténacité et sa bonne volonté font de lui un membre inestimable de notre équipe ».

Pieter Kramers, ancien directeur général de la division Nouveau-Brunswick et Île-du-Prince-Édouard du Corps canadien des commissionnaires, un organisme dont René est directeur régional, a posé la candidature de ce dernier à la récente distinction. À son avis, René a contribué d'« innombrables heures de service bénévole exemplaire à plusieurs postes de premier plan [qui] représentent la définition même de l'altruisme au service de la collectivité ».

Flatté, René garde tout de même les pieds sur terre.

« Je fais du bénévolat parce que j'aime cela », avoue-t-il. « On ne peut pas profiter de la vie sans contribuer à la société. Et se contenter de parler d'aider les autres ne suffit pas. Il faut agir concrètement ».

Ayant été officier des finances pendant une grande partie de sa carrière militaire, René possède des connaissances en matière de bénéfiques nets qui se sont révélées utiles à ses activités bénévoles ultérieures. Souvent déployé outre-mer, dont au Golan, à Jérusalem, en Égypte et à Chypre, il a constaté l'estime dans laquelle les membres d'autres pays tiennent le Canada. « Le drapeau canadien méritait le respect partout. Pour gagner l'affection des autres, même nos voisins du sud portaient parfois nos couleurs ».

Il a de bons souvenirs d'un déploiement au Manitoba. Les jeunes d'une localité proche s'agitaient et n'avaient aucun endroit où s'amuser. Lorsqu'une remorque de grande taille de la localité a pris feu et subi de gros dommages sans toutefois être entièrement détruite, René y a vu une occasion en or de prêter son assistance.

« C'était idéal », se souvient-il. « Nous avions une remorque à remettre en état. J'ai trouvé les fonds nécessaires, et les réparations ont eu lieu. Ensuite, un divan, un jeu de palets et une chaîne audio y ont été installés. Les jeunes avaient maintenant un endroit où se réunir. Et, comme c'était au beau milieu de la localité, les parents pouvaient surveiller leurs enfants. »

En 1998, après avoir pris sa retraite de l'armée, il est devenu trésorier et, plus tard, président de la section de Miramichi de l'Association. Ses antécédents militaires l'ont naturellement porté à faire du bénévolat pour la Légion royale canadienne et le Corps canadien des commissionnaires. Il est particulièrement fier d'un projet de construction d'un nouveau bâtiment de la Légion à Miramichi. « Je suis sûr qu'il deviendra un carrefour pour les vétérans, leurs survivants et la collectivité. »

Il est également agent des services à la filiale locale de la Légion, ce qui l'appelle à aider les vétérans à obtenir les avantages sociaux fédéraux auxquels ils ont droit.

Né à Saint-Félix-de-Valois, près de Joliette au Québec, René vit à Miramichi depuis des décennies. Il a prêté son concours à divers organismes de la ville, dont l'association d'apprentissage pour adultes, le groupe qui organise la Journée de célébration du Canada à Miramichi, et l'association multiculturelle régionale, en plus de siéger à la Commission de planification de Miramichi et d'avoir été conseiller municipal.

Il souligne que rien de tout cela n'aurait pu se faire sans le soutien de son épouse, Donna. « Nous sommes ensemble depuis 52 ans; elle mérite une médaille tout autant que moi. »

À 74 ans, et toujours en excellente santé, René ne doute pas un seul instant de pouvoir continuer son travail bénévole pendant de nombreuses années.

« Tant qu'on peut se rendre utile, pourquoi arrêter? » ■

« Merci infiniment pour tout le travail et le temps que vous avez consacrés à mon déménagement... vous avez fait un excellent travail et je vous en suis très reconnaissante. »

- Chantal N., membre de Retraités fédéraux



# Vous déménagez?

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

Et les membres de la famille sont également admissibles.

À titre de membre de Retraités fédéraux, lorsque vous ou les membres de votre famille déménagez, vous êtes admissibles aux avantages suivants en matière d'immobilier et de déménagement :

**Une récompense monétaire**

sur vos achats et ventes de biens immobiliers lorsqu'ils sont coordonnés par le programme conclu entre Retraités fédéraux et RSG.

**Un coordination professionnelle**

souvent pour un total inférieur à celui du devis sur les services de déménagement, et avec des chauffeurs et des équipes de premier ordre.

**Une vérification de facture gratuite**

avant de payer votre facture de déménagement.

Pour en savoir plus, téléphonez-nous sans tarder...

[www.relocationservicesgroup.com](http://www.relocationservicesgroup.com)

**1-866-865-5504**

Fournisseur de confiance de services professionnels d'immobilier et de déménagement pour les membres de Retraités fédéraux, depuis plus d'une décennie.

# BILAN SANTÉ

La déprescription réduit les risques et les coûts des médicaments prescrits.

**BIANCA CARLONE**

L'assurance-médicaments est un sujet brûlant d'actualité, mais on parle beaucoup moins d'un des aspects des médicaments prescrits qui suscite de plus en plus d'attention de la part des professionnels de la santé et des patients : la déprescription.

## Qu'est-ce que la déprescription?

Le Réseau canadien pour la déprescription la définit comme « le processus planifié et supervisé de cesser un médicament ou d'en réduire la dose lorsqu'il n'a plus d'effet bénéfique ou qu'il peut être nuisible ». L'objectif de la déprescription est de réduire le fardeau et les méfaits qui peuvent résulter de la prise de plusieurs médicaments, tout en maintenant ou en améliorant la qualité de vie du patient.

Partie intégrante de l'utilisation appropriée des médicaments, la déprescription représente un élément essentiel d'une bonne prescription. Selon le Réseau canadien pour la déprescription, une utilisation appropriée des médicaments signifie que les patients reçoivent la bonne dose des bons médicaments par le meilleur système de libération des médicaments, au bon moment et pour la bonne durée. C'est pourquoi il faut tenir compte de la déprescription lors de la prescription initiale d'un médicament, ainsi que pendant toute la période où une personne doit prendre le médicament. De plus, cela doit toujours se faire en consultation avec un professionnel de la santé.

## Pourquoi la déprescription importe-t-elle?

Dans son rapport intitulé *Utilisation des médicaments chez les personnes âgées au Canada* (2016), l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) a constaté que près des deux

tiers des aînés prennent cinq médicaments prescrits ou plus, et que plus d'un quart des personnes âgées prennent dix médicaments prescrits ou plus. Si ces médicaments procurent de nombreux bienfaits aux personnes souffrant de maladies chroniques, les effets secondaires et les interactions médicamenteuses qui peuvent résulter de la prise de plusieurs médicaments présentent un risque. La prise de cinq médicaments différents ou plus, également appelée polypharmacie, augmente le risque de réactions indésirables aux médicaments, de troubles cognitifs, de problèmes de mémoire, de troubles de l'équilibre, de chutes et d'hospitalisation. La déprescription peut jouer un rôle important en contribuant à réduire les risques liés à la prise de plusieurs médicaments, en améliorant l'état de santé général et en allégeant le fardeau de notre système de santé.

En vieillissant ou en devenant plus malade, l'utilisation de certains médicaments peut devenir moins bénéfique, voire nocive. Le fait que les aînés et les personnes souffrant de maladies chroniques ne sont souvent pas inclus dans les tests de dépistage de médicaments complique encore la situation, parce que cela limite les données disponibles sur la manière dont les médicaments prescrits agissent sur les aînés et sur leurs interactions avec les autres médicaments prescrits. Cela signifie que l'optimisation de l'utilisation des médicaments devient un élément essentiel de la gestion des maladies chroniques.

La déprescription de médicaments fait aussi ressortir le fait qu'il pourrait exister des solutions non médicamenteuses, et fondées sur des preuves, pour traiter certains symptômes ou certaines affections. L'intégration de la déprescription dans le processus de prescription peut encourager les prestataires de soins de santé, les patients et leurs aidants naturels à discuter de solutions non médicamenteuses qui peuvent contribuer à soulager ou à traiter une affection. À mesure que la sensibilisation à la déprescription gagne du terrain, elle peut

contribuer à faire évoluer l'opinion selon laquelle la prescription de médicaments devrait être l'approche de traitement par défaut et à créer une volonté d'essayer des solutions non médicamenteuses et fondées sur des données probantes, lorsqu'elles sont disponibles.

## Mesures que vous pouvez prendre

Ce qui précède souligne l'importance de discuter avec vos prestataires de soins de santé au sujet de la déprescription lors de l'évaluation des médicaments que vous prenez, pour vous assurer qu'ils conviennent à tout changement dans votre état de santé, votre corps ou votre situation de vie. Dans cette optique, vous trouverez quelques conseils pour en savoir plus sur la déprescription et appliquer ses principes aux soins de santé que vous recevez.

## Informez-vous

Plusieurs organisations et initiatives canadiennes se consacrent à faire de la sensibilisation à la déprescription et à l'utilisation appropriée des médicaments. Beaucoup ont élaboré des ressources pour éduquer les patients et leurs aidants naturels sur ces concepts, ainsi que des outils pour vous aider à évaluer si vos médicaments vous conviennent toujours. Beaucoup ont également des ressources pour les professionnels de la santé que vous pouvez leur remettre, afin d'entamer la conversation sur la déprescription. Pour consulter notre site Web sur les organismes et les ressources en matière de déprescription de médicaments, visitez notre site Web, à [retraitesfederaux.ca/sage-deprescription](http://retraitesfederaux.ca/sage-deprescription).

Il importe également de vous informer sur les médicaments que vous prenez et sur les raisons pour lesquelles vous les prenez. Vous devez savoir ce que traite chaque médicament que vous prenez, ses effets secondaires, sa posologie, la façon dont il doit être pris et la durée du traitement. Cela s'applique à tous les médicaments que vous prenez, et pas seulement aux médicaments prescrits.





## En vieillissant, notre corps élimine moins efficacement les médicaments

### Comment les médicaments sont-ils traités par le corps?

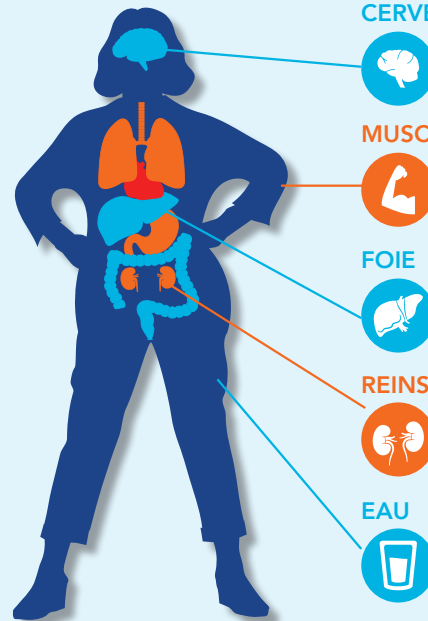
#### Les médicaments sont :

- Absorbés** par le corps
- Distribués** dans le corps via la circulation sanguine
- Transformés** par le foie et les reins
- Excrétés** (c'est-à-dire éliminés du corps) via l'urine et les selles

Image : Réseau canadien pour la déprescription

**Souvent, les médicaments aident ceux qui les prennent. Toutefois, il est important de savoir qu'avec l'âge :**

- Nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments.
- Notre corps n'élimine pas aussi bien les médicaments.
- Nous sommes plus susceptibles d'avoir des effets indésirables, des interactions médicamenteuses ou d'autres effets néfastes liés aux médicaments.



#### CERVEAU



Le **cerveau** devient plus sensible aux effets des médicaments. Ces effets peuvent également durer plus longtemps.

#### MUSCLE ET GRAS



Certains médicaments restent plus longtemps dans notre corps car nous avons **moins de muscle et plus de gras corporel**.

#### FOIE



Le **foie** élimine moins bien certains médicaments.

#### REINS



Les **reins** éliminent moins bien les médicaments du corps, ce qui peut provoquer leur accumulation.

#### EAU



Notre **corps contient moins d'eau** et certains médicaments peuvent devenir plus concentrés, augmentant ainsi leurs effets.

### Prenez un rendez-vous pour revoir vos médicaments ou ceux d'un aîné de votre entourage

Comme il faut souvent en faire beaucoup lors des rendez-vous réguliers avec vos prestataires de soins de santé, prendre un rendez-vous dans le but exprès d'examiner vos médicaments est le meilleur moyen de vous assurer que vous pouvez avoir une discussion sérieuse sur la déprescription et pour déterminer si les médicaments que vous prenez demeurent appropriés pour vous. Vous devez vous préparer à ce rendez-vous en rassemblant toutes les informations ou ressources dont vous voulez parler avec votre prestataire de soins et écrire les questions que vous souhaitez poser au sujet de vos prescriptions. SaferMedsNL et Choosing Wisely Newfoundland and Labrador, deux organismes de Terre-Neuve-et-Labrador œuvrant à la promotion de l'utilisation appropriée des médicaments, suggèrent de poser les questions suivantes à votre prestataire de soins de santé :

1. Ai-je vraiment besoin de ce médicament?
2. Comment pouvons-nous travailler ensemble à réduire ma dose?
3. Existe-t-il une solution plus simple et plus sûre?
4. Quels symptômes dois-je surveiller lorsque j'arrête de prendre mes médicaments?
5. Avec qui dois-je assurer le suivi et à quel moment?

N'oubliez pas que l'adéquation des médicaments peut changer avec le temps en raison de l'évolution de votre état de santé, de votre corps ou de votre situation de vie. Vous devriez prendre des rendez-vous périodiques pour revoir vos médicaments avec vos prestataires de soins de santé.

### Contribuez à faire passer le mot sur la déprescription

Maintenant que vous connaissez le concept, vous pouvez contribuer à faire de la sensibilisation à la déprescription. Vous pouvez partager ce que vous avez appris et les ressources que vous avez trouvées avec d'autres aînés de votre entourage, ainsi qu'avec les organisations et les groupes communautaires dont vous faites partie.

En fait, certaines de nos membres le font déjà au sein de leur collectivité. Dorma Grant, qui est agente des programmes de défense des intérêts de Retraités fédéraux au Nouveau-Brunswick, a assisté à plusieurs conférences sur ce sujet. Elle utilise les renseignements obtenus lors de ces conférences pour sensibiliser à la déprescription et partager des ressources à ce sujet avec les sections

du Nouveau-Brunswick, en les encourageant à organiser des événements pour informer les membres sur la déprescription. Shirley Pierce, également agente des programmes de défense des intérêts de Retraités fédéraux sur l'Île-du-Prince-Édouard, a aussi participé à divers forums sur la déprescription. Elle utilise les renseignements obtenus à ce sujet pour sensibiliser les organismes auxquels elle appartient à la déprescription, notamment en organisant des séances d'information et des conférences, en rédigeant des articles et en défendant l'importance de la déprescription auprès d'organismes communautaires et provinciaux, dont le Secrétariat aux personnes âgées de l'Île-du-Prince-Édouard. ■

Déni de responsabilité : Cet article fournit des informations générales sur la santé et des sujets connexes. Les renseignements et les ressources mentionnés dans cet article ne constituent pas des conseils médicaux. En plus de ne pas devoir être interprétés comme des conseils médicaux, ils ne remplacent pas une expertise ou un traitement médical professionnel. Avant de changer les médicaments que vous prenez ou la manière dont vous les prenez, consultez votre prestataire de soins de santé.

**Bianca Carlone est agente des politiques et de la défense des intérêts à l'Association nationale des retraités fédéraux.**

# INFOPENSIONS

Que se passe-t-il avec les pensions de l'Alberta?

**PATRICK IMBEAU**

La question m'a été posée à plusieurs reprises lors d'un récent voyage en Alberta.

Le premier ministre de la province, Jason Kenney, a fait les manchettes à l'automne 2019, en transférant certains régimes de retraite du secteur public à l'Alberta Investment Management Corporation (AIMCo) et en lançant l'idée de sortir l'Alberta du Régime de pensions du Canada (RPC) et de doter la province d'un nouveau régime de retraite albertain (le RRA), sur le modèle du Régime de rentes du Québec (RRQ). Déconcertés, les gens veulent savoir de quoi il retourne, ainsi que le comment et le pourquoi de cette mesure.

## Qu'a fait le gouvernement de l'Alberta?

Le 24 octobre 2019, le gouvernement de l'Alberta a présenté son budget. Il prévoyait transférer les fonds de plusieurs régimes de retraite du secteur public, notamment la Caisse de retraite des enseignants de l'Alberta (CREA), le Fonds des services de santé de l'Alberta (FSSA) et le Fonds de la Commission des accidents du travail à la société AIMCo pour qu'elle les gère, sans consultation préalable. Cela représente 30 milliards de dollars d'actifs.

Faisant affaire à Edmonton, AIMCo gère déjà des investissements institutionnels de plus de 108 milliards de dollars d'actifs pour 31 régimes de retraite, dont le Régime de retraite des pouvoirs publics locaux (RRPPL), le Régime de retraite de la fonction publique de l'Alberta et le Régime de retraite des forces policières.

Le projet de loi 22 de l'Alberta, intitulé *Reform of Agencies, Boards and Commissions and Government Enterprises Act* (Loi sur la réforme des organismes, conseils, commissions et entreprises gouvernementaux), permet de la faire et a été ratifié le 22 novembre 2019. Cette

loi exige que ces régimes concluent un accord de gestion des investissements avec AIMCo, qui devient le fournisseur exclusif de services de gestion des investissements. Elle interdit également à ces régimes et à d'autres régimes provinciaux du secteur public, même le RRPPL, de ne pas recourir aux services d'AIMCo à titre de gestionnaire des investissements.

Le 9 novembre, le premier ministre Kenney a parlé d'arguments convaincants pour retirer sa province du Régime de pensions du Canada et la doter d'un nouveau régime de retraite provincial. Le départ potentiel a été examiné dans le cadre du *Fair Deal Panel*, un panel de consultation sur une «part équitable» en matière d'économie pour les Albertains, qui a tenu des forums publics dans toute la province. Le rapport final doit être présenté le 31 mars 2020.

## Qu'est-ce qui motive ce gouvernement?

Le ministre des Finances de l'Alberta, Travis Toews, a laissé entendre que le projet de loi 22 reflète le désir d'efficacité du gouvernement et «la meilleure utilisation possible de l'argent des contribuables», affirmant que les économies administratives pourraient réduire les cotisations.

Les syndicats représentant les membres des régimes de retraite concernés ne sont pas convaincus. Ils soutiennent que le Parti conservateur unifié (UCP) veut contrôler les milliards de dollars que les Albertains ont économisés pour leur retraite.

Pour le président de la Fédération du travail de l'Alberta, Gil McGowan, cela équivaut à un vol. Il a souligné que les rendements du FSSA ont été nettement meilleurs que ceux de l'AIMCo et que le FSSA gère de manière indépendante ses propres fonds d'épargne-retraite depuis 1939.

La Fédération craint que ses fonds de retraite ne soient essentiellement canalisés vers les compagnies pétrolières de l'Alberta,

en manque de capitaux. Le PDG d'AIMCo a déclaré que le gouvernement n'avait pas remis en cause l'indépendance du régime. Cependant, les articles 19 et 20 de l'*Alberta Investment Management Corporation Act* (Loi sur les sociétés de gestion d'investissements de l'Alberta Investment) permettent au Conseil du Trésor de l'Alberta de dicter le type et l'emplacement des investissements. Par ailleurs, à l'instar de la Caisse de dépôt et placement du Québec (CDPQ), AIMCo pourrait montrer un certain parti pris pour des entreprises de «chez nous» et investir dans des entreprises locales (tout comme la CDPQ l'a fait avec SNC-Lavalin et Bombardier). La récente transaction de 1,15 milliard de dollars d'AIMCo pour l'achat du réseau de pipelines Northern Courier Pipeline n'a pas apaisé ces craintes.

Dans un éditorial du *Edmonton Journal* du 26 novembre 2019, M. Toews a déclaré que l'UCP envisage de quitter le RPC pour créer un RRA, également géré par AIMCo. En effet, son gouvernement estime que les Albertains cotisent au RPC dans des proportions disproportionnées (2,9 milliards de dollars de plus que ce qu'ils reçoivent en prestations) et qu'un RRA exigerait non seulement des taux de cotisation plus faibles (5,85% par rapport à 9,9% actuellement), mais aussi une efficacité accrue.

Mais l'ancien chef de la direction d'AIMCo, Leo de Bever, a émis une opinion différente lors d'une entrevue accordée à *BNN Bloomberg* le 15 novembre 2019, notant qu'un RRA albertain ne serait «mathématiquement [...] pas très logique sur le plan de l'efficacité administrative». Pour percevoir les cotisations et calculer les salaires et les prestations, entre autres coûts administratifs qui bénéficient actuellement des ressources déjà existantes dans la structure actuelle du RPC, le RRA devra créer de nouveaux mécanismes.

Bob Baldwin, de l'Institut C.D. Howe, a également souligné que l'argument de la baisse des cotisations repose sur le

fait que la population de l'Alberta reste relativement jeune, ce qui n'est pas garanti. En Alberta, ce segment de population de l'Alberta est alimenté par l'afflux de jeunes travailleurs d'autres provinces en raison d'une industrie pétrolière et gazière florissante, et non d'autres facteurs démographiques fondamentaux comme les taux de fertilité et l'espérance de vie. Pour reprendre les propos de M. Baldwin, «la pression à la baisse sur l'utilisation de l'énergie à base de carbone est inexorable et ses effets négatifs seront ressentis de manière plus aiguë par les producteurs à coûts élevés. La stagnation, voire la contraction de la production de pétrole et de gaz en Alberta, devrait entraîner une baisse significative de la migration entrante...». Déjà, depuis 2013, l'Alberta subit un exode de jeunes travailleurs. La province pourrait se retrouver dans une situation similaire à celle du Québec aujourd'hui, avec une population vieillissante et une augmentation des cotisations aux régimes de retraite.

Les dirigeants syndicaux albertains ne sont pas non plus convaincus que le RRA est une bonne idée, avançant qu'il en coûterait des millions pour se retirer du RPC (la mise en place de l'administration du défunt Régime de retraite provincial de l'Ontario ou RRPO, vanté par l'ancien gouvernement Wynne en 2015, a coûté 70 millions de dollars). Keith Ambachteer, président de KPA Advisory Services et directeur émérite du Centre international de gestion des pensions, a déclaré qu'un retrait du RPC signifie que les Albertains assumeront les risques de souscription et les coûts de mise en place, lesquels pourraient atteindre des centaines de millions de dollars. Dans l'ensemble, cette décision pourrait rendre les pensions des Albertains moins transférables et plus vulnérables aux ralentissements économiques, et sans garantie qu'un RRA offre des avantages similaires aux retraités.

Cette position est identique à celle adoptée par un comité de politiciens provinciaux qui s'était penché sur cette question en 2004 sous le gouvernement Klein. Ce comité a déterminé qu'«un régime albertain encourrait plus de risques, en raison de sa dépendance envers une population de cotisants moins importante», soulignant que la démographie actuelle de l'Alberta pourrait changer

Photo: REUTERS/Candace Elliott



Le premier ministre de l'Alberta, Jason Kenney, a transféré à l'automne 2019 certains régimes de retraite du secteur public à l'Alberta Investment Management Corporation (AIMCo), tout en lançant l'idée de sortir sa province du Régime de pensions du Canada et de la doter d'un nouveau régime de retraite albertain.

rapidement et considérablement. Il a conclu qu'un RRA ne correspondait pas aux intérêts supérieurs des Albertains.

### Comment le RRA peut-il être créé?

En raison du projet de loi 22, l'UCP est le législateur et, malgré la forte désapprobation des régimes de retraite concernés, le gouvernement albertain a le pouvoir d'apporter ces changements. Le projet de loi était déjà très controversé à cause de ses dispositions visant à supprimer le bureau du commissaire aux élections, et l'opposition a fait tout ce qui était en son pouvoir pour l'empêcher d'avancer.

Quitter le Régime de pensions du Canada est plus compliqué.

Certains ont fait valoir que l'Alberta peut, tout simplement, imiter ce que le Québec a fait avec la création du RRQ, mais cela n'est pas possible sans une machine à remonter le temps. À ses débuts, la *Loi sur le Régime de pensions du Canada* permettait à une province de signifier son intention de prévoir l'établissement et le fonctionnement d'un régime sur son territoire en remplacement du RPC, mais la province devait le faire au plus tard le 3 mai 1965, ce qu'a fait le Québec.

Toutefois, la loi permet l'établissement et le fonctionnement d'un régime de pensions de

vieillesse et de prestations supplémentaire au lieu du RPC, «à compter de la troisième année suivant celle où l'avis a été donné et le paiement de prestations comparables à celles qui sont prévues par la présente loi...».

En d'autres termes, une province devrait donner un préavis de trois ans avant de se retirer du RPC, et son propre régime devrait être complet et comparable au RPC. Il serait possible de faciliter le retrait de l'Alberta du RPC et de lui donner plus de souplesse par rapport à la structure du RRA. Toutefois, cela nécessiterait que les deux tiers des provinces représentant les deux tiers de la population acceptent une modification de la loi sur le RPC.

Nous devons attendre la fin du mois de mars et la publication du rapport du panel de consultation pour voir quelle direction le gouvernement Kenney empruntera. Cependant, il pourrait apaiser certaines craintes en modifiant la législation sur AIMCo et en supprimant les articles qui permettraient au gouvernement provincial d'exercer une influence importante sur l'orientation de la stratégie d'investissement retenue par l'AIMCo. ■

Patrick Imbeau est agent des politiques et de la défense des intérêts à l'Association nationale des retraités fédéraux.

## DÉFENSE DES INTÉRÊTS EN ACTION

# LE PROJET RAYONNEMENT 338 ET VOUS

Joignez-vous à notre plan stratégique pour la défense des intérêts.

## CANDACE JAZVAC

À titre d'organisation, la défense des intérêts est notre objectif primordial. Elle est également au cœur de l'ambitieux plan stratégique quinquennal approuvé par les délégués lors de l'assemblée annuelle 2019 de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Nos initiatives de défense des intérêts font progresser la mission de l'Association, à savoir améliorer considérablement la qualité et la sécurité de la retraite pour ses membres et tous les Canadiens. Pour ce faire, nous établissons des relations avec les dirigeants et les décideurs sur la Colline du Parlement, ainsi que dans les collectivités de tout le pays, pour nous assurer que nos priorités sont entendues, comprises et mises en œuvre.

Et nous ne pouvons pas y parvenir seuls. Pour faire passer ce message et mener à bien notre mission collective d'un bout à l'autre du pays, nous comptons sur notre réseau toujours grandissant de bénévoles, de membres et de sympathisants. Et c'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous lançons, en 2020, un tout nouveau projet du nom de Rayonnement 338. Ce projet renforcera et élargira le réseau de l'Association et notre impact en tant que défenseurs. Et notre principal facteur de réussite? Vous.

Rayonnement 338 veillera à ce que nos démarches de défense des intérêts se déroulent dans les 338 circonscriptions fédérales avec efficacité. Par une rencontre individuelle, un événement communautaire, une lettre ou un simple appel téléphonique, Rayonnement 338 s'assurera que l'Association et nos principales priorités soient connues et comprises de chaque

député. Au cours des cinq prochaines années, notre équipe constituera un réseau de représentants de la défense des intérêts de l'Association et en formera les membres.

Et, pour établir le réseau Rayonnement 338 et le rendre efficace, la clé consiste à tirer parti de nos membres et de nos sympathisants là où la défense des intérêts peut avoir le plus grand impact : dans leurs propres collectivités. En matière de défense des intérêts, la force de l'Association repose sur son bassin de 176 000 membres, un chiffre impressionnant à imprimer sur un dépliant ou à mentionner lors d'une rencontre. À lui seul, ce chiffre n'est pas ce qui fait impact, mais plutôt les personnes qui se trouvent derrière ce nombre. Nos équipes de direction et de membres du personnel du bureau national continueront à rencontrer les députés sur la Colline du Parlement à Ottawa pour faire avancer nos priorités au nom de nos membres, mais notre message passe mieux au sein des collectivités, quand il est transmis par des personnes qui vivent vraiment dans les circonscriptions que les députés représentent.

Les voix locales mettent les enjeux en contexte, leur donnent un visage et présentent des témoignages personnels qui transmettent la dimension humaine de nos priorités. Le service d'autrui est l'une des plus nobles vocations qui soient et les membres

de notre Association ont passé leur vie professionnelle au service de notre pays. Et, pour avoir un impact durable et positif, rien ne vaudra la résolution et l'unité de la part de retraités fédéraux de tous les horizons, animés de la même mission d'améliorer de manière significative la qualité et la sécurité de la retraite, ainsi que la persévérance sur la Colline du Parlement.

Au printemps, et tout au long de l'année 2020, notre équipe déterminera la première série de circonscriptions fédérales et de députés cibles. L'année prochaine, nous ajouterons une autre série de circonscriptions fédérales et de députés, tout en nous efforçant de maintenir les relations établies cette année. Pendant la durée du plan stratégique de l'Association, nous continuerons à rallonger notre liste de circonscriptions fédérales cibles jusqu'à ce qu'elle les compte toutes, soit 338.

C'est vraiment une époque passionnante pour être membre de l'Association, car vous jouez le rôle le plus important dans Rayonnement 338. En choisissant de faire partie de Retraités fédéraux, vous soutenez déjà le travail que nous accomplissons pour protéger votre pension et vos prestations de retraite. En vous engageant à soutenir Rayonnement 338 et le réseau de défense des intérêts de l'Association, vous pouvez contribuer à transformer notre programme de défense des intérêts en un mouvement dynamique, innovant et véritablement représentatif de nos membres. ■

**Candace Jazvac** est la coordonnatrice de la défense des intérêts de l'Association nationale des retraités fédéraux.

# RAYONNEMENT 338

## CE À QUOI VOUS ATTENDRE



En vous engageant à soutenir **Rayonnement 338**, vous ferez partie de notre réseau de représentants de la défense des intérêts qui travaillent d'un océan à l'autre à faire avancer les priorités de l'Association. Voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

### FORMATION

Nous voulons nous assurer que vous disposez de tous les outils nécessaires pour avoir de l'assurance et réussir. Pour renforcer vos compétences, vous pourrez participer à diverses formations en ligne et en personne.

### COMMUNAUTÉ

Vous serez en contact avec d'autres retraités fédéraux de votre collectivité qui s'intéressent également à la défense des intérêts. Vous aurez l'occasion de partager votre expérience, de collaborer avec d'autres membres du réseau et de vous charger de tâches individuelles également.

### EXCLUSIVITÉS DU RÉSEAU

Vous serez informé en premier de nos prochaines campagnes, participerez à des sondages et à des projets passionnants en matière de défense des intérêts (avec des prix!), et aurez accès à des webinaires exclusifs sur invitation, avec des invités spéciaux et des experts en matière de défense des intérêts et de renforcement de la collectivité.

**ET BIEN PLUS ENCORE...**

### Pouvons-nous compter sur vous? Joignez-vous à notre équipe.

Pour faire de **Rayonnement 338** un franc succès et établir des relations fructueuses avec les députés de chaque circonscription fédérale, nous avons besoin de votre aide. Si vous voulez vous engager à soutenir ce projet, envoyez-nous un courriel à [defensedesinterets@retraitesfederaux.ca](mailto:defensedesinterets@retraitesfederaux.ca).



Association nationale  
des retraités fédéraux

National Association  
of Federal Retirees

# LE COIN DES VÉTÉRANS

La paie, la dotation et les avantages à la GRC sont au nombre des objectifs de négociation du nouveau syndicat.

## GORD MCINTOSH

Les 18 000 membres du rang de la GRC ont mené une longue bataille pour avoir leur propre syndicat, et le nouveau président de la Fédération nationale de la police (FNP) sait qu'il sera difficile de conclure la première convention collective.

«J'y ai consacré quatre ans de travail à temps plein», déclare Brian Sauvé, qui est sergent et vétéran depuis 16 ans, et qui a passé sa carrière à la GRC dans la vallée du bas Fraser, en Colombie-Britannique.

La FNP s'attend à ce que les négociations inaugurales avec le Secrétariat du Conseil du Trésor du Canada commencent à la mi-mars.

En ce qui concerne la longueur de ces discussions avant de conclure une première convention collective pour la nouvelle Fédération de la police, c'est difficile à dire, mentionne M. Sauvé.

Les premières conventions sont habituellement les plus difficiles à négocier pour une unité de négociation. La FNP, que M. Sauvé a cofondée, a été certifiée comme agent négociateur en 2019, après que les membres subalternes de la GRC ont voté pour elle.

L'année s'est terminée avec la mise sur pied d'un conseil d'administration composé de 18 membres et, à la fin de janvier, des membres du rang de la GRC payeront des cotisations correspondant à 1,75% de leur salaire, soit le prix d'une tasse de café par jour.

Comme d'autres organisations policières, les membres de la GRC ont fait différentes tentatives. La première remonte à 1993. On a toutefois interdit aux agents de la GRC de se syndicaliser, d'abord par décret du Cabinet en 1918, puis avec la *Loi sur la GRC* et par la

*Loi sur les relations de travail dans le secteur public fédéral*, qui exclut les membres de la GRC de la définition des employés du secteur public.

Les membres réguliers et civils de la GRC ont plutôt été représentés par 34 représentants des relations fonctionnelles, qui étaient élus pour travailler avec les cadres de la Gendarmerie pour résoudre des problèmes en milieu de travail.

La Cour suprême du Canada a éliminé cette interdiction en 2015. Elle a statué que le système de représentation du personnel qui a été imposé aux membres subalternes de la GRC en 1967 par la direction contrevenait à la liberté d'association garantie par la *Charte canadienne des droits et libertés*.

M. Sauvé mentionne qu'il y a trois enjeux prioritaires : la paie, les niveaux de dotation et les avantages.

Un policier de la GRC gagne entre 53 000 \$ et 86 110 \$ par année, et un sergent-chef, entre 109 000 \$ et un peu plus de 112 000 \$.

En revanche, un policier d'Edmonton commence à 69 107 \$ et, après cinq ans de travail, peut recevoir plus de 100 000 \$. Les policiers de Halifax commencent à 59 155 \$ et peuvent empocher jusqu'à 98 592 \$. L'échelle salariale des agents de Vancouver et de Toronto commence à environ 70 000 \$ par année, et leur salaire peut atteindre plus de 100 000 \$ en quatre ans. Réduire un écart salarial aussi marqué pourrait prendre plus d'une convention collective, car le Trésor de plus d'un gouvernement serait touché.

La GRC est peut-être un corps policier fédéral, mais dans de nombreuses régions du pays, il s'agit également de la police locale ou provinciale en raison de contrats conclus avec des municipalités et des provinces. Cela signifie que trois paliers de gouvernement seront concernés par le coût des salaires à la GRC.

M. Sauvé explique qu'Ottawa était paralysé pour cette raison, mais qu'il doit faire face à une ultime réalité : «Nous avons besoin de plus d'argent.»

Les deux dernières priorités — les niveaux de dotation et les avantages pour les agents et leurs personnes à charge — sont étroitement liées aux coûts assumés par les paliers de gouvernement.

Pour les agents retraités, le syndicat cherchera à faire apporter des changements rétroactifs aux avantages, si possible.

Au-delà de ces priorités, le nouveau syndicat sait qu'il devra aborder la question de la culture autoritaire à prédominance masculine de longue date par rapport au «commandement et au contrôle tout au long de votre carrière».

Au cours des dernières années, un très grand nombre de reportages sur le harcèlement d'agentes par des collègues masculins, le rejet des membres de la communauté LGBTQ+ et les suicides causés par le stress du travail ont été publiés dans les médias. M. Sauvé dit que ces problèmes sont associés à une situation que le nouveau syndicat doit régler : une culture organisationnelle répressive toxique.

«Il y a une culture de dysfonctionnement à la GRC.»

M. Sauvé remarque que cette culture s'est améliorée au cours des cinq dernières années, mais qu'elle ne deviendra pas acceptable facilement.

«Il ne sera pas facile d'éliminer le harcèlement.»

La création de la Fédération nationale de la police est toutefois le résultat d'années de dévouement et a été réalisée par des agents de la GRC. Cette volonté se déplace maintenant à la table de négociation. ■

# DES À-CÔTÉS ALLÉCHANTS, EN GUICHET UNIQUE

Grâce à Perkopolis, les membres de Retraités fédéraux qui souscrivent une assurance voyage MEDOC<sup>MD</sup> obtiennent de belles aubaines et économisent gros.

Vous avez travaillé dur toute votre carrière et vous méritez bien un bel avantage de temps en temps. Mais parfois, même si vous savez exactement ce que vous voulez, vous ne savez pas où aller pour trouver des offres intéressantes (ou n'avez tout simplement pas le temps de fouiller dans Internet pour les trouver!). Désormais, grâce à une collaboration entre Johnson Assurance, l'Association nationale des retraités fédéraux et Perkopolis, les personnes qui souscrivent à MEDOC peuvent accéder à d'innombrables avantages à un seul endroit. (Vous n'avez pas encore de police d'assurance voyage MEDOC? Lisez la suite pour savoir comment vous pouvez avoir accès à Perkopolis pendant trois mois.)

Imaginez qu'un ami de confiance visite des centaines de détaillants et de prestataires de services et recherche les offres et les tarifs intéressants, pour ensuite vous les proposer directement. Eh bien, c'est ce que fait Perkopolis, le plus important fournisseur d'avantages au Canada à qui plus de 2 000 entreprises et organisations du pays font confiance. Le programme offre aux entreprises et aux organisations une façon de remercier leurs employés et leurs membres en leur permettant de réaliser de belles économies sur tout ce qui concerne l'électronique et les loisirs, les voyages, les attractions, les hôtels, les articles ménagers et bien d'autres choses encore. Désormais, les membres de Retraités fédéraux qui ont souscrit une assurance voyage MEDOC auprès de Johnson Assurance peuvent également bénéficier de ces avantages.

Pour proposer à ses membres des offres, des récompenses et des avantages exclusifs,

Perkopolis s'est associé à plus de 450 grandes marques. Que vous soyez à la recherche de vols pour vos vacances de rêve, ou de rabais pour des restaurants, des billets d'événements, des vêtements ou des articles de cuisine, Perkopolis vous permet d'obtenir ce que vous voulez et dont vous avez besoin, à des prix abordables et plus facilement que jamais. Tous les avantages ont été soigneusement sélectionnés et évalués, de sorte que vous pouvez être sûr d'obtenir des escomptes alléchants. Et ce n'est pas tout.

## Une volée d'économies

Perkopolis donne accès à des milliers d'offres de plus de 600 fournisseurs (et ce nombre ne cesse de croître). Cela inclut des rabais exclusifs sur les vols, les trajets associés aux aéroports et le stationnement.

## Un accès 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

La plateforme Perkopolis est disponible partout et en tout temps. Ainsi, que vous soyez à la maison, au bureau ou en déplacement, les économies sont toujours là. Il existe même une application pour les téléphones intelligents.

## Une équipe de concierges

Vous avez des difficultés à passer une commande? Une question sur une offre particulière? Pour obtenir de l'aide, il suffit d'un coup de fil, d'un courriel ou d'un clavardage instantané. Une équipe de concierges bilingues se tient à la disposition des clients six jours par semaine et leur offre un service exceptionnel.

## Un fournisseur de confiance

Perkopolis œuvre dans son domaine depuis plus de 20 ans et est aujourd'hui le plus important fournisseur de programmes de rabais au pays. Grâce à un excellent service à la clientèle et à un accès exclusif à un éventail de produits et de services à prix réduit, les principales organisations canadiennes font confiance à Perkopolis pour offrir une expérience utilisateur exceptionnelle.

## Comment pouvez-vous accéder à Perkopolis?

Pour votre expérience d'achat exclusive, il suffit d'un simple clic. Pour commencer, ayez votre numéro de police MEDOC à portée de la main, et visitez Perkopolis.com. Si vous n'avez pas encore de police MEDOC, il vous suffit d'appeler le 1-866-606-3362 pour recevoir une soumission (n'oubliez pas de noter votre numéro de confirmation). Après avoir reçu votre soumission, vous pouvez utiliser ce numéro pour accéder à Perkopolis pendant trois mois. ■

*Article publié à titre gracieux par Johnson Inc. (« Johnson »). Johnson est un intermédiaire d'assurance spécialisé dans les assurances habitation, automobile et voyage, ainsi que dans les avantages sociaux. Pour de plus amples renseignements à propos de Johnson, visitez [www.johnson.ca](http://www.johnson.ca) (les résidents du Québec peuvent visiter le site [www.johnson.ca/quebec](http://www.johnson.ca/quebec)).*

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

# LES ÎLES GALÁPAGOS, INOUBLIABLES

Une excursion en plongée libre fait découvrir l'appartenance de ces îles magiques à une chaîne de montagnes sous-marine.



Aux îles Galápagos, nager avec des tortues de mer, des iguanes marins, des otaries et une multitude de poissons est une aventure incontournable.

## WESLEY GLASS

Après un vol de deux heures au départ de Quito, en Équateur, j'atterris dans un aéroport entouré de cactus et rien d'autre à portée de vue.

Un court trajet en bateau-taxi me permet d'enjamber un canal étroit et m'amène à Santa Cruz, l'île la plus peuplée des Galápagos. Intouchées par les êtres humains jusqu'au 16<sup>e</sup> siècle, les îles ont failli être décimées après plus d'un siècle de surexploitation. Le paysage désertique ne correspond pas à ce à quoi je m'attendais en me rendant à Puerto Ayora, mais une fois arrivé sur la plage, je suis ébloui par la beauté du paysage qui s'étale devant moi.



Une croisière en petit bateau est la meilleure façon de découvrir l'archipel bien protégé.



Les îles sont connues pour leur faune, notamment les pélicans et les tortues.



## Un écosystème précieux

Limpide, l'eau scintille en des teintes bleu vert. Les vagues lèchent les roches noires du littoral, parsemé de petits bouquets d'arbustes, d'arbres et de cactus. Je marche lentement, longeant la mer frappée par les rayons du soleil équatorial. En route pour ma visite du Machu Picchu et des Galápagos, j'aperçois des pélicans, des iguanes et des otaries en train d'attendre paresseusement sur les quais et dans les mangroves que les pêcheurs locaux tournent le dos aux poissons frais en vente sur les étals. Vingt-sept des 56 espèces présentes sur l'archipel n'existent qu'aux Galápagos.

Les îles Galápagos constituent un trésor aux yeux du monde entier et sont vigoureusement protégées par leurs habitants, le gouvernement équatorien et les visiteurs internationaux. Dès que vous y mettez les pieds, vous comprenez pourquoi sa faune unique au monde et sa beauté naturelle méritent d'être protégées. Seuls cinq des 330 îles, îlots et rochers sont habités par des êtres humains, mais 97% d'entre eux sont protégés par leur statut de parc national.

## Croisière en petit bateau

Une croisière à bord d'un petit navire constitue le meilleur moyen de découvrir l'archipel, car un petit groupe a généralement un impact moindre. Pour protéger cet écosystème menacé, il existe des règles strictes concernant la période à laquelle les gens peuvent visiter les Galápagos et la façon dont ils peuvent le faire. Les visiteurs doivent par exemple être accompagnés d'un guide naturaliste professionnel



accrédité par la Direction du parc national des Galápagos. Une croisière en petit bateau vous guidera à travers les Galápagos sur un yacht de luxe : cabines de prestige, ambiance intime et repas délicieux garantis!

### Station de recherche Charles Darwin

J'effectue mon premier arrêt à la station de recherche Charles Darwin parce que les doigts me démangent à l'idée de prendre quelques clichés des célèbres tortues des Galápagos. La station de recherche s'efforce de stabiliser la population des espèces présentes sur les différentes îles. Les chercheurs étudient et prennent soin de ces tortues uniques tout au long de leur vie, de l'œuf à l'âge adulte.

C'est sur son étude des îles Galápagos remontant au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle que repose la théorie historique de l'évolution par sélection naturelle de Charles Darwin. Il a découvert que les pinsons qui occupaient des îles différentes avaient développé des traits distincts au cours de leur évolution du fait de la diversité de leurs environnements respectifs et de leurs besoins pour y survivre.

### Conseil judiciaire

Tandis que je flâne en ville avant de rentrer à l'hôtel, je m'arrête dans une agence de voyages locale pour voir si elle propose des excursions de dernière minute. N'étant pas bon nageur, j'essaie de trouver une activité qui se rapproche davantage de la randonnée, mais l'agente derrière le comptoir me regarde droit dans les yeux et me dit : « Si vous venez aux Galápagos, et que vous ne faites pas de plongée libre, comment pouvez-vous même prétendre être venu? » Je lui suis reconnaissant de m'avoir lancé ce défi, car cette excursion va devenir le point culminant de mon voyage aux Galápagos.

### Aventure sous-marine

J'embarque à bord d'un petit bateau pour faire une croisière autour de l'île avec de multiples possibilités de plongée en apnée à différents endroits. Jamais je n'aurais cru pouvoir dire un jour que j'ai nagé avec des tortues de mer, des iguanes marins, des otaries et une multitude de poissons. Équipé d'un gilet de sauvetage bien ajusté et d'un masque de plongée, j'observe sous l'eau un monde complètement différent. Ma balade autour de sommets

recouverts de bernacles invisibles depuis la surface me fait réaliser que ces îles font partie d'une chaîne de montagnes sous-marine.

### Une fin de journée exceptionnelle

Je me rince les cheveux pour en extraire l'eau salée, alors que le soleil se couche et que les rues de la ville bruissent d'activité. Affamé après mon excursion de l'après-midi, je me mets en quête d'un repas abordable et substantiel. Je tombe sur une rue du nom de *Los Kioskos* (les kiosques) que les petits restaurants ferment à la circulation sitôt la nuit tombée pour la remplir de longues tables auxquelles les étrangers viennent s'assoier pour déguster le poisson vendu plus tôt dans la journée. Dans la chaleur d'une nuit d'été de février, tout prend son sens tandis que je partage un repas avec des gens venus du monde entier. Ici, la vie est appréciée à sa juste valeur, qu'elle soit humaine ou animale. Je n'aurai passé que peu de temps aux Galápagos, mais je planifie déjà mon prochain séjour. ■

Article présenté à titre gracieux par **Collette**, un partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux. Pour plus de renseignements sur votre prochaine escapade, allez à [gocollette.com/en-ca/nafr-fr](http://gocollette.com/en-ca/nafr-fr).

**collette**

**PRENEZ PART À  
UNE EXPÉDITION  
CULTURELLE INTIME**

- Voyagez en groupe de 18 personnes en moyenne
- Partez à l'aventure hors des sentiers battus
- Savourez des mets authentiques
- Faites connaissance avec les gens du coin

**MEMBRES DE  
RETRAITÉS FÉDÉRAUX :**  
**ÉPARGNEZ  
100 \$<sup>PP\*</sup>**  
sur n'importe quel circuit

Pour obtenir votre avantage de membre, utilisez le code d'offre **NAFRSAVE** lorsque vous faites votre réservation. Demandez-nous aussi quelles sont nos **offres saisonnières spéciales**, qui pourraient se traduire par un rabais supplémentaire de 500 \$ par personne\*.

Appelez Collette au **866-413-3762** ou communiquez avec votre voyageur local.  
Utilisez le code d'offre **NAFRSAVE**. Pour en savoir plus, visitez [collette.com/NAFR-FR](http://collette.com/NAFR-FR)

\*Pour obtenir les rabais, utilisez le code NAFRSVAE. Les économies comprennent l'offre de rabais au détail et le rabais associé à votre adhésion à Retraités fédéraux. Offre valide pour les nouvelles réservations seulement. Peut prendre fin plus tôt, en raison de la disponibilité des places ou de l'inventaire. Montant épargné du prix de détail variant selon le circuit et la date de départ. Rabais offert seulement pour certains départs. Pour plus de détails, appelez ou visitez [www.collette.com/nafr-fr](http://www.collette.com/nafr-fr). Places obtenues selon le principe du premier arrivé, premier servi. Les offres ne sont pas valides pour les réservations de groupes ou déjà effectuées. Elles ne peuvent être combinées à d'autres offres. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Le prix promotionnel peut rester en vigueur après la date d'expiration. Travel Industry Council of Ontario, règ. no 3206405; C-B., règ. no 23337



# Avis aux leaders

**Notre conseil d'administration national a besoin de vous**

**Nous cherchons constamment de bonnes personnes pouvant faire une différence dans la vie de nos 176 000 membres. Notre appel de candidatures pour le conseil d'administration de 2021 commence à la mi-décembre, mais nous ferons bon accueil à votre candidature pour travailler à un projet spécial ou siéger à un comité dès maintenant.**

Si vous avez de l'expérience à l'échelon de la direction, soit dans le cadre de votre ancien emploi ou de votre travail bénévole, et que la sécurité de la retraite, les droits des vétérans et les politiques de soins de santé pour les Canadiens âgés vous passionnent, alors prenez contact avec nous.

Pour en savoir plus sur les occasions de travailler à des projets spéciaux et de siéger à des comités, veuillez communiquer avec [elections@retraitesfederaux.ca](mailto:elections@retraitesfederaux.ca)



Association nationale des retraités fédéraux / National Association of Federal Retirees



# BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!

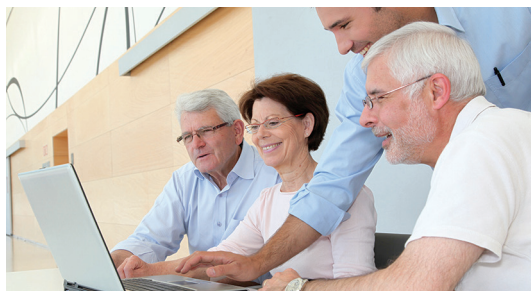
L'Association nationale des retraités fédéraux offre de nombreuses possibilités de bénévolat. Voici une description du rôle de :



## Directeur de la croissance des adhésions

### En un mot...

En tant que membre à part entière du conseil d'administration de la section, le directeur de la croissance des adhésions soutient l'augmentation des adhésions en mettant en œuvre des stratégies de recrutement et de rétention efficaces. Rendant compte au président de la section, le titulaire de ce poste est responsable de veiller à ce que la section utilise au mieux ses ressources pour maintenir l'efficacité des activités de recrutement et d'engagement.



### Compétences nécessaires au poste

- Solides compétences en leadership et en mentorat
- Connaissance des principes du marketing et de la vente
- Connaissance des pratiques exemplaires en matière de recrutement et d'engagement
- Excellentes compétences en relations interpersonnelles et en communication
- Aptitude à donner des présentations

### Vos tâches

Le directeur de la croissance des adhésions doit respecter et suivre les règlements administratifs, les règlements généraux et les directives de l'Association et de la section, y compris le code de conduite de l'Association.



Fournir un soutien local à la stratégie et aux activités nationales de recrutement des membres.



Établir un comité sur la croissance des adhésions.



Élaborer et mettre en œuvre un plan de recrutement des membres à titre de mécanisme pour maximiser les possibilités de renouvellement d'adhésion dans la communauté locale.



Participer aux séances d'information et de formation du bureau national.



Participer aux assemblées de la section.



### Pour en savoir plus

Les directeurs de la croissance des adhésions sont nommés par les présidents de section. Pour des renseignements sur le processus de présentation de candidature et obtenir une description de tâches détaillée, **veuillez communiquer avec l'agente de l'engagement des bénévoles Gail Curran, au 1-855-304-4700 (sans frais), au 613-745-2559, poste 235, ou à [gcurran@retraitesfederaux.ca](mailto:gcurran@retraitesfederaux.ca).**

# DERNIÈRES NOUVELLES

## Vous et vos survivants

La version numérique de *Vous et vos survivants*, un guide sur la planification successorale publié par l'Association en partenariat avec Arbor Memorial, sera disponible sur [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca) au printemps. Il s'agit d'une édition revue et augmentée de la publication originale, qui avait été réalisée pour servir de ressource pour nos membres et leurs survivants. Veuillez noter que l'information présentée dans le document est de nature générale et ne remplace pas les conseils d'un professionnel ou un testament légal.

## L'Association en tournée

En décembre 2019, le conseil d'administration de Retraités fédéraux s'est rendu sur la côte est pour de nombreuses activités liées à l'Association, dont une série d'activités de reconnaissance des employés du gouvernement du Canada.

Les bénévoles des sections locales, les membres du conseil d'administration et les membres du personnel du bureau national se sont joints au président de l'Association pour exprimer leur reconnaissance aux employés dévoués du Centre des pensions de Shédiac, des centres des services de paye de Miramichi et de Moncton, ainsi que du bureau d'Anciens Combattants Canada à Charlottetown.

M. Soulière était particulièrement ravi d'avoir l'occasion de remercier les employés du Centre des pensions de Shédiac en personne. «Vous avez vraiment fait un travail formidable. Nous recevons des commentaires très positifs de la part de nos membres au sujet de la qualité du service que vous leur offrez», a déclaré M. Soulière. «Nous vous sommes également reconnaissants du travail que vous avez réalisé en collaboration avec vos collègues du Centre des services de paye de Miramichi, pour éviter que les problèmes avec le système de paye ne se répercutent sur le système de pensions.

## Changement des taux du RSSFP

Les taux de cotisations des membres retraités du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) sont modifiés afin de correspondre au ratio de partage des coûts de 50:50 (retraité:employeur) pour une protection supplémentaire.

Les taux de cotisation qui s'appliquent aux membres retraités du RSSFP bénéficiant de la protection supplémentaire seront mis à jour le 1<sup>er</sup> avril 2020. Comme les cotisations sont dues un mois à l'avance, les membres retraités verront l'incidence des nouveaux taux en vigueur en avril 2020 sur leurs paiements de pension de mars 2020.

### Taux de cotisation mensuelle des membres retraités : Protection supplémentaire

#### TYPE DE PROTECTION

TAUX INDIVIDUEL	GMC	GH	TOTAL
Garantie-hospitalisation de niveau I	59,68 \$	0,00 \$	59,68 \$
Garantie-hospitalisation de niveau II	59,68 \$	8,40 \$	68,08 \$
Garantie-hospitalisation de niveau III	59,68 \$	23,22 \$	82,90 \$

TAUX FAMILIAL	GMC	GH	TOTAL
Garantie-hospitalisation de niveau I	122,05 \$	0,00 \$	122,05 \$
Garantie-hospitalisation de niveau II	122,05 \$	12,14 \$	134,19 \$
Garantie-hospitalisation de niveau III	122,05 \$	29,37 \$	151,42 \$

### Taux de cotisation mensuelle des membres retraités : Disposition d'allègement

#### TYPE DE PROTECTION

TAUX INDIVIDUEL	GMC	GH	TOTAL
Garantie-hospitalisation de niveau I	29,84 \$	0,00 \$	29,84 \$
Garantie-hospitalisation de niveau II	29,84 \$	8,40 \$	38,24 \$
Garantie-hospitalisation de niveau III	29,84 \$	23,22 \$	53,06 \$

TAUX FAMILIAL	GMC	GH	TOTAL
Garantie-hospitalisation de niveau I	61,03 \$	0,00 \$	61,03 \$
Garantie-hospitalisation de niveau II	61,03 \$	12,14 \$	73,17 \$
Garantie-hospitalisation de niveau III	61,03 \$	29,37 \$	90,40 \$

GMC – Garantie-maladie complémentaire  
GH – Garantie-hospitalisation

Pour en savoir plus, consultez le site [www.pshcp.ca](http://www.pshcp.ca), à la rubrique **Articles et bulletins**.

L'année 2020 est importante pour le RSSFP, car le représentant des pensionnés au RSSFP, qui est également le président de l'Association, Jean-Guy Soulière, travaille assidûment à faire progresser les négociations, pour assurer que votre protection est pertinente, efficace et viable.

Pour en savoir plus sur l'Association nationale des retraités fédéraux, consultez [retraitesfederaux.ca/taux2020rssfp](http://retraitesfederaux.ca/taux2020rssfp).

## Note sur les dispositions d'allègement du RSSFP

Si vous avez adhéré au RSSFP en tant que membre retraité au plus tard le 31 mars 2015, vous pouvez être admissible à la disposition d'allègement du RSSFP si vous respectez l'un des critères suivants :

- Vous recevez actuellement le Supplément de revenu garanti (SRG).
- Vous recevrez le SRG plus tard.
- Votre revenu net (personnel ou combiné avec celui de votre conjoint) est inférieur au seuil applicable du SRG.

Pour en faire la demande, remplissez le formulaire de demande d'allègement au titre du RSSFP, accessible sur [www.pshcp.ca/forms-and-documents](http://www.pshcp.ca/forms-and-documents) et retournez-le à votre centre des pensions.

## À la découverte de l'Écosse et de l'Irlande

Collette et Retraités fédéraux vous invitent à vous joindre à un webinaire le 15 avril à



14 heures. Nous présenterons les points saillants de notre prochain voyage de groupe, sur le thème de la découverte de l'Écosse et de l'Irlande. Le voyage, qui est organisé exclusivement pour Retraités fédéraux, devrait avoir lieu cet automne, du 11 au 23 octobre 2020. Le dépôt de réservation est dû le 15 mai.

Pour plus d'informations sur le voyage ou pour vous préinscrire au webinaire d'avril, visitez

[www.gofederalretirees.com](http://www.gofederalretirees.com) ou appelez l'agent partenaire de Collette, Expedia CruiseShipCenters.

Pour plus d'informations sur le voyage ou pour vous préinscrire au webinaire d'avril, visitez [www.voyageretraitesfederaux.ca](http://www.voyageretraitesfederaux.ca) ou appelez l'agent partenaire de Collette, Expedia CruiseShipCenters, au 613-722-5000, poste 5 (Ottawa), ou au 1-855-593-2665, poste 5 (sans frais). En avril, Retraités fédéraux enverra également un

lien d'inscription au webinaire par courriel. Veuillez noter qu'il s'agit d'un circuit terrestre et non pas d'une croisière, et qu'il se déroulera en anglais.

## Mise à jour concernant l'entente sur les dommages causés par Phénix

Le Conseil du Trésor a publié un autre élément de l'entente

concernant les dommages causés par le système de paye Phénix, qui a été élaborée conjointement avec plusieurs syndicats de la fonction publique fédérale en juin 2019. Pour savoir si vous êtes admissible à une indemnisation et sur la marche à suivre pour présenter une demande, visitez le site Web du Conseil du Trésor sur [Canada.ca](http://Canada.ca), appelez le 1-877-636-0656 (sans frais) ou envoyez un courriel à [questions@tbs-sct.gc.ca](mailto:questions@tbs-sct.gc.ca).

## ÉVÉNEMENTS DE SECTION AVEC CONFÉRENCIERS

### BC03 DUNCAN ET DISTRICT

250-324-3211  
[duncanfederalretirees@gmail.com](mailto:duncanfederalretirees@gmail.com)

AGA : 23 avril, à 10 h 30 – 🍴👤

Conférencier : Représentant des ambulanciers communautaires.

### BC06 NORD DE L'ÎLE-JOHN FINN

855-304-4700 [info@nijf.ca](mailto:info@nijf.ca)

Dîner et AGA : 11 mars, à midi, lieu à venir  
🍴📞👤

Conférencier : John Goranson, directeur de l'expansion des affaires, Collette Vacations.

Dîner et assemblée générale :  
10 juin, à midi, lieu à venir – 🍴📞👤

Conférencier : Kevin Holte, directeur du rayonnement communautaire, protection des exécutés, Assurant Vie du Canada.

### BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

250-712-6213  
[info@federalretirees-kelowna.com](mailto:info@federalretirees-kelowna.com)

Dîner-conférence : 14 mars, à 11 h 30, hôtel Ramada, 2170 av. Harvey, Kelowna  
5 \$ 📞 12 mars 👤

Conférencier : Représentant de MEDOC/Johnson Assurance.

### BC08 VANCOUVER

604-681-4742 [fsnavan@shaw.caw](mailto:fsnavan@shaw.caw)

Dîner : 4 juin, à 11 h 30, église Willingdon, 4812 av. Willingdon, Burnaby – 🍴📞 29 mai 👤

Conférencière : Cheryl Anderson, de HearingLife Canada.

### BC10 SUD DE L'OKANAGAN

250-493-6799 [federalretirees@telus.net](mailto:federalretirees@telus.net)

Assemblée annuelle de la section et élections : 8 avril, à 9 h 45, à l'auditorium de la bibliothèque-musée, 785 rue Main, à Penticton – 0 \$ 🍴📞👤

Guest speakers: Représentants de HearingLife Canada et MEDOC.

### ON35 HURONIE

855-304-4700 [on35.info@gmail.com](mailto:on35.info@gmail.com)

AAM – Nouvelle date : 6 mai, à 11 h, Légion royale canadienne, 410 rue St. Vincent, Barrie – 7 \$ 👤

Conférencier : Précisions à venir.

### ON50 MOYEN-NORD

705-498-0570 [nearnorth50@gmail.com](mailto:nearnorth50@gmail.com)

AGA : 6 mai, à midi, Légion Callander, 345 rue Landsdowne – 🍴

Conférencier : HearingLife Canada

### NB64 SUD-EST DU N.-B.

506-855-8349 506-386-5836  
[fsnasenb64@gmail.com](mailto:fsnasenb64@gmail.com)

Réunion-dîner : 24 avril, filiale no 6 de la Légion royale canadienne, av. War Veterans, Moncton – 5 \$ 👤

Conférencière : Surabhi Sheth, du Réseau environnemental du Nouveau-Brunswick, sur le changement climatique et ses répercussions sur les aînés.

### NB67 HAUT DE LA VALLÉE

506-594-1194  
[gloglaw@gmail.com](mailto:gloglaw@gmail.com)

Réunion du printemps : 5 mai, Florenceville Kin Centre, 381 r<sup>te</sup> 110, Centreville E., Centreville – 5 \$ 👤

Conférencier : Un avocat viendra parler des testaments.

### NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

902-893-0543 902-957-0545  
[Colchester-easthants@federalretirees.ca](mailto:Colchester-easthants@federalretirees.ca)

Assemblée avec conférencier :  
28 mai, à 10 h, Air Force Association, 22 rue Cottage Truro – 👤

Conférencière : Cheryl Smith, IA, IP, DSI, PAD, sur la polypharmacie et la déprescription.

### NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

902-765-8590  
[nafr75@gmail.com](mailto:nafr75@gmail.com)

AAM et dîner du printemps : 6 mai, à 11 h 30, Légion de Kingston, 1472 allée Veterans, Kingston – 10 \$/15 \$ 📞 22 avril

### NS77 CAP BRETON

902-562-6541  
[ve1ars@eastlink.ca](mailto:ve1ars@eastlink.ca)

Assemblée générale : 24 avril, à 14 h 30, Club Steelworker's and Sydney Pensioner's, angle des rues Inglis et Prince, Sydney – 5 \$/10 \$ 📞 17 avril 👤

Conférencier : HearingLife Canada



# VOTRE SECTION EN BREF

Nous avons apporté quelques améliorations à *Votre section en bref*. Nous avons ajouté des prix pour les membres/non-membres au sujet des événements, et ajouté une date de RSVP après le symbole du téléphone et un nouveau symbole de conférencier à la légende. Vous trouverez aussi une liste des conférenciers à la page 37 de la rubrique *Association*. Vous voulez plus de renseignements? Appelez votre section, consultez son site Web, lisez ses bulletins insérés dans *Sage* ou demandez à recevoir les dernières nouvelles par courriel. Pour ajouter votre courriel à votre profil de membre, communiquez avec notre équipe des services aux membres au 613-745-2559 ou sans frais au 1-855-304-4700. Elle sera heureuse d'être à votre service!

## COLOMBIE-BRITANNIQUE

### BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 2202, succ. A  
Abbotsford (C.-B.) V2T 3X8  
778-344-6499  
nafrbc1@yahoo.com

**Note** : Assemblées de la section désormais le mercredi

**AGA** : 11 mars, à 13 h 30, Église APA, salle Fireside, 3145 ch. Gladwin, Abbotsford

**Assemblée générale** : 13 mai, à 13 h 30, Église APA, salle Fireside, 3145 ch. Gladwin, Abbotsford –

### BC02 CHILLIWACK

9400, rue College  
C.P. 463  
Chilliwack (C.-B.) V2P 6J7  
604-795-6011  
nafrchwk@shaw.ca

**Assemblée générale** : 27 févr.

**AGA** : 23 avril –

**Dîner annuel** : En juin, date à venir –

### BC03 DUNCAN ET DISTRICT

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

**AGA** : 23 avril, 10 h 30 –

**Bénévoles recherchés** :  
coordonnateur des services  
à la section, administrateurs

### BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 34141  
COP carré Clover  
Surrey (C.-B.) V3S 8C4  
778-995-6136 (RSVP, AGA et  
barbecue)  
778-235-7040 (RSVP, dîner)  
www.nafrfraservalwest.ca  
kettlerk@gmail.com (RSVP, AGA  
et barbecue)  
kobot21@gmail.com (RSVP, dîner)  
info@nafrfraservalwest.ca

**AGA et dîner** : 12 mars, à 11 h,  
Newlands Golf and Country Club,  
Langley – 20 \$

**Dînons ensemble** : 19 mars,  
à midi, Dublin Crossing Irish Pub,  
18789 route Fraser, Surrey –

**Rencontre sociale** : 2 avril,  
7 mai, 4 juin, 2 juil. restaurant  
Ricky's Country, 2160 boul. King  
George, S. Surrey

**AGA et barbecue** : 16 juil.,  
parc Peace Arch – 20 \$

**Bénévoles recherchés** :  
TI/communications, événements,  
trésorier/finances

### BC05 NANAIMO ET RÉGION

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

### BC06 ÎLE DU NORD-JOHN FINN

C.P. 1420, succ. A  
Comox (C.-B.) V9M 7Z9  
info@nijf.ca

**Dîner et AGA** : 11 mars, à midi,  
lieu à venir –

**Dîner et assemblée générale** :  
10 juin, à midi, lieu à venir

### BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

C.P. 20186, COP Towne Centre  
Kelowna (C.-B.) V1Y 9H2  
250-712-6213 (RSVP)  
info@federalretirees-kelowna.com  
(RSVP)

**Dîner-conférence** : 14 mars,  
à 11 h 30, hôtel Ramada,  
2170 av. Harvey, Kelowna  
5 \$ 12 mars

**AGA** : 4 avril, à 11 h 30, hôtel  
Ramada, 2170 av. Harvey,  
Kelowna –

### BC08 VANCOUVER

4445, rue Norfolk  
Burnaby (C.-B.) V5G 0A7  
604-681-4742 (RSVP, bénévolat)  
fsnavan@shaw.ca (RSVP,  
bénévolat)

**AAM** : 2 avril, à 11 h 30, Centre  
culturel italien, salle Trattoria,  
3075 rue Slocan, Vancouver  
 26 mars

**Bénévoles recherchés** :  
soutien administratif, adhésions,  
événements, agent des  
prestations de santé

### BC09 VICTORIA FRED- WHITEHOUSE

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

**AGA** : 10 mars, à 10 h, Légion  
royale canadienne, filiale n° 292,  
411 ch. George E., Victoria

**Dîner du printemps** : 28 avril,  
à 11 h 30, Gorge Vale Golf Club,  
1005 r<sup>te</sup> Craigflower, Victoria

### BC10 SUD DE L'OKANAGAN

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

**Assemblée annuelle de la  
section et élections** : 8 avril,  
à 9 h 45, à l'auditorium de la  
bibliothèque-musée, 785 rue  
Main, à Penticton – 0 \$

**Bénévoles recherchés** :  
président, dirigeants

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

– De la nourriture sera servie.  
 – Conférencier

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

– RSVP requis. Date  
limite indiquée.  
Téléphonez au(x)  
numéro(s) indiqué(s).

**BC11 NORD DE L'OKANAGAN**

1514, 40<sup>e</sup> Rue  
Vernon (C.-B.) V1T 8J6  
250-542-2268  
fsna11@telus.net

**Dîner du printemps** : 7 juin,  
Hall Elk, Vernon

**BC12 KAMLOOPS**

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

**Dîner et assemblée générale** :  
15 avril, à 11 h, North Shore  
Community Center, 730 av.  
Cottonwood, Kamloops

**10 \$** 🍴 ☎️ **11 avril**

**Bénévoles recherchés** :  
pique-nique estival, événements

**BC13 KOOTENAY**

C.P. 74, succ. Main  
Cranbrook (C.-B.) V1C 4H6  
250-919-9348  
fsnabc13@gmail.com

**AGA** : 21 avril, à 13 h, Heritage  
Inn, salle de bal East, 803 rue  
Cranbrook N., Cranbrook

**BC14 SIDNEY ET DISTRICT**

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

**Assemblée générale** : 27 juin,  
à 10 h, ANAVETS #302, 9831,  
4<sup>e</sup> Rue, Sidney

**BC15 PRINCE GEORGE**

C.P. 2882, succ. B  
Prince George (C.-B.) V2N 4T7  
nafr@shaw.ca  
retraitesfederaux.ca

**AGA** : 9 mars, à 12 h 30, Elder  
Citizens Recreation Association,  
1692 10<sup>e</sup> Av., Prince George

**10 \$** 🍴 ☎️ **4 mars**

**ALBERTA****AB16 CALGARY ET DISTRICT**

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

**AGA et dîner trimestriel** :  
17 avril, à 10 h 30, Fort Calgary,  
750 9<sup>e</sup> Av. S.-O., Calgary

**15 \$/ 20 \$** 🍴 ☎️ 🧑

**Bénévoles recherchés** :  
soutien de bureau, recrutement,  
adhésions, événements

**AB17 EDMONTON**

C.P. 81009, parc McLeod  
Edmonton (Alb.) T5Y 3A6  
780-413-4687  
1-855-376-2336 (à l'extérieur  
d'Edmonton)  
edmonton@federalretirees.ca

**AAM** : 29 avril, à 10 h 30, Légion  
royale canadienne, filiale Kingsway,  
14339 50<sup>e</sup> Rue N.-O., Edmonton – 🍴

**Bénévoles recherchés** : membres  
du CA, membres des comités

**AB18 SUD DE L'ALBERTA**

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

**AAM et souper** : 23 avril, à  
17 h 30, The Country Kitchen,  
1715 ch. Mayor Magrath S. – 🍴

**AB19 RED DEER**

C.P. 25016, COP Deer Park  
Red Deer (Alb.) T4R 2M2  
403-556-3581  
reddeerfederalretireesass@gmail.com

**AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT**

C. P. 631 LCD1  
Medicine Hat (Alb.) T1A 7G6  
403-952-7110  
fsna.ab20@gmail.com

**AGA** : 23 avril, à 17 h 30, Medicine  
Hat Golf Club Lounge – \$ 🍴 ☎️ 🧑

**Bénévoles recherchés** :  
président, vice-président, trésorier,  
secrétaire, administrateurs

**AB21 BATTLE RIVER**

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

**Assemblée annuelle** : 22 avril,  
à 10 h 30, restaurant Happy  
Chopstix, 8110 48<sup>e</sup> Av., Camrose  
**10 \$** 🍴

**Assemblée générale** : 27 mai,  
à 10 h 30, Vegreville, lieu à venir  
**10 \$** 🍴

**AB92 LAKELAND**

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

**SASKATCHEWAN****SK22 NORD-OUEST DE LA SASKATCHEWAN**

161, cr. Riverbend  
Battleford (Sask.) S0M 0E0  
1-855-304-4700  
tbgs@sasktel.net

**SK23 MOOSE JAW**

A/s de Barry Young  
93, cr. Daisy  
Moose Jaw (Sask.) S6J 1C2  
306-313-7978  
nafrmj23@outlook.com

**SK24 REGINA ET RÉGION**

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

**SK25 SASKATOON ET RÉGION**

C.P. 3063, succ. Main  
Saskatoon (Sask.) S7K 3S9  
306-374-5450

306-373-5812  
saskatoon@federalretirees.ca

**AGA et souper** : 8 avril, à 18 h,  
Smiley's, 702 ch. Circle, Saskatoon  
**12 \$/ 22 \$** 🍴 ☎️ **4 avril**

**Barbecue** : 10 juin, Floral  
Community Centre, ch. Township  
360, M. R. – **2 \$/ 7 \$** 🍴 ☎️ **6 juin**

**Bénévoles recherchés** :  
membres du CA et des comités

**SK26 PRINCE ALBERT ET DISTRICT**

C.P. 333, succ. Main  
Prince Albert (Sask.) S6V 5R7  
306-763-7973  
306-314-5644  
gents@sasktel.net

**SK29 SWIFT CURRENT**

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

**MANITOBA****MB30 OUEST DU MANITOBA**

311, av. Park E.  
Brandon (Man.) R7A 7A4  
federalretirees.ca/western-manitoba  
nafrmb30@gmail.com

**AGA** : 5 mai, à 11 h 30,  
311 av. Park E.

**40<sup>e</sup> anniversaire de la section** :  
4 juin, à 17 h, Lady of the Lake,  
135 17<sup>e</sup> Rue N., Brandon

**Bénévoles recherchés** :  
vice-président, secrétaire

**MB31 WINNIPEG ET DISTRICT**

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

**AGA** : 15 avril, à 11 h 30, Temple  
maçonnique commémoratif  
(prendre l'intersection de la  
confusion), 420 Corydon Av.,  
Winnipeg – ☎️

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

🍴 – De la nourriture sera servie.  
🧑 – Conférencier

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

☎️ – RSVP requis. Date  
limite indiquée.  
Téléphonez au(x)  
numéro(s) indiqué(s).

**MB32 CENTRE DU MANITOBA**

163, cr. Wilkinson  
Portage La Prairie (Man.) R1N 3R6  
204-872-0505  
colemankamphuis@gmail.com

**MB91 EST DU MANITOBA**

C.P. 219  
Pinawa (Man.) R0E 1L0  
204-753-8402  
nafr-mb91@hotmail.com

**Dîner et assemblée générale :**

2 avril, à midi, Église Alliance  
Church, 1 av. Bessborough,  
Pinawa – 0 \$/12 \$

**Bénévoles recherchés :**

secrétaire, administrateurs (régions  
Lac du Bonnet et Beausejour)

**ONTARIO****ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN**

C. P. 1930  
Deep River (Ont.) K0J 1P0  
613-584-9210 (président)  
613-584-3943 (RSVP)  
fснаalgonquinvalley.com  
avb.fed.retirees@gmail.com  
avb.on33@gmail.com (RSVP)

**Assemblée annuelle de la**

**section :** 7 avril, à 11 h 30,  
Légion royale canadienne,  
50 ch. McElligott, Deep River

**Bénévoles recherchés :** président,  
vice-président, trésorier, directeur  
de la défense des intérêts

**ON34 PEEL-HALTON ET RÉGION**

1235, ch. Trafalgar – Case 84018  
Oakville (Ont.) L6H 5V7  
905-599-6151  
905-824-4853 (RSVP)  
nafrtreasureron34@gmail.com  
federalretirees.ca/peel-halton

**ON35 HURONIE**

316, rue Bradford, unité 80  
Barrie (Ont.) L4N 6S7  
1-855-304-4700  
on35.info@gmail.com

**AAM – Nouvelle date :** 6 mai,  
à 11 h, Légion royale canadienne,  
410 rue St. Vincent, Barrie – 7 \$

**Bénévoles recherchés :**

administrateurs, coup de pouce  
occasionnel, agent d'élection

**ON36 BLUEWATER**

C.P. 263, succ. Main  
Sarnia (Ont.) N7T 7H9  
519-330-1492  
(appel de candidatures)  
chawksworthnafr@gmail.com  
(appel de candidatures)  
federalretirees.ca/bluewater

**AGA :** 14 avril, filiale Petrolia de  
la Légion, détails sur le site Web  
\$

**Bénévoles recherchés :**

coordonnateur des programmes  
et directeur du recrutement et de  
l'engagement

**Appel de candidatures :**

vice-président, trésorier, directeur  
des adhésions

**ON37 HAMILTON ET RÉGION**

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

**ON38 KINGSTON ET DISTRICT**

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

**AAM :** 31 mars, à 17 h, Italia  
Canadian Club, 1174 allée Italia,  
Kingston – 20 \$ 13 mars

**Dîner à Brockville :** 16 juin,  
à 11 h 30, Centre des congrès  
de Brockville, 7829 boul. Kent,  
Brockville – 10 \$ 29 mai

**ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT**

110, ch. Manitou  
Kitchener (Ont.) N2C 1L3  
519-742-9031  
retraitesfederaux.ca  
fsna39@gmail.com

**AAM :** 7 avril, à 10 h, Conestoga  
Place, 110 ch. Manitou, Kitchener  
8 \$/ 10 \$ 1<sup>er</sup> avril

**Bénévoles recherchés :** comité  
des appels téléphoniques

**ON40 LONDON**

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

**ON41 PÉNINSULE DU NIAGARA**

865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
dave.br41sec@gmail.com

**ON43 OTTAWA ET INTERNATIONAL**

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

**AGA et foire d'information :** 7 mai,  
à 7 h 30, Centre de conférences  
et d'événements d'Ottawa,  
200 ch. Coventry, Ottawa

**Bénévoles recherchés :**  
voir le rapport de la section

**ON44 PETERBOROUGH ET RÉGION**

C.P. 2216, succ. Main  
Peterborough (Ont.) K9J 7Y4  
705-599-9253  
brunet.pierre@sympatico.ca

**ON45 QUINTE**

132, rue Pinnacle (Légion)  
C. P. 20074  
Belleville (Ont.) K8N 3A4  
613-968-7212  
fsnaon45@gmail.com

**AGA :** 21 avril, à 11 h 30, Centre  
des banquets, 1 carré Alhambra,  
Belleville – 0 \$/10 \$ 13 avril

**Bénévoles recherchés :**  
webmaître, comité des appels  
téléphoniques

**ON46 QUINTRENT**

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

**ON47 TORONTO ET RÉGION**

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

**ON48 THUNDER BAY ET RÉGION**

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

**ON49 WINDSOR ET RÉGION**

101, ch. Crystal Harbour  
LaSalle (Ont.) N9J 3R6  
mcgovernsharon@rocketmail.com

**ON50 MOYEN-NORD**

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

**AGA :** 6 mai, à midi, filiale  
Callender de la Légion,  
345 rue Lansdowne –

**ON52 ALGOMA**

8, rue Gravelle  
Sault Ste Marie (Ont.) P6A 4Z6  
705-946-0002  
davischuck@yahoo.ca

**ON53 VALLÉE DE L'OUTAOUAIS**

C.P. 20133  
Perth (Ont.) K7H 3M6  
1-855-304-4700  
info@fsnaottawavalley.ca

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

– De la nourriture sera servie.  
 – Conférencier

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

– RSVP requis. Date  
limite indiquée.  
Téléphonez au(x)  
numéro(s) indiqué(s).



**ON54 CORNWALL ET DISTRICT**

141, cr. Markell  
Cornwall (Ont.) K6H 6X2  
613-938-8265  
federalretirees.cornwall@gmail.com

**ON55 YORK**

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

**Événements** : voir le rapport de la section

**ON56 HURON-NORD**

34, cr. Highland  
Capreol (Ont.) P0M 1H0  
705-698-5895 (RSVP, AGA)  
huronnorth56@gmail.com  
federalretirees.ca

**AGA** : 22 avril, Légion royale canadienne, filiale n° 76, rue 1533 Weller, Sudbury – 🍴 ☎️ 🧑

**Bénévoles recherchés** : président, administrateurs, webmaître

**QUÉBEC****QC57 QUÉBEC**

660, 57<sup>e</sup> rue O., unité 162  
Québec (Qué.) G1H 7L8  
418-527-2211 (RSVP, déjeuners)  
418-628-6793 (RSVP, quilles)  
www.anrf-sq.org

**Assemblée générale annuelle** : 3 avril, 9 h 30, Patro Roc Amadour, 2301 1<sup>re</sup> av., Québec, Salle Père Raymond-Bernier, détails sur le site Web

**Déjeuners** : 25 mars, 27 avril, 29 mai, restaurant Tomas Tam, 325 rue Marais, Québec – ☎️

**Quilles** : Tous les lundis, 9 h 30, salon de quilles Univers, Les Promenades Beauport, 333 rue du Carrefour, Beauport – ☎️

**Sous-section Saguenay-Lac-Saint-Jean**

**Déjeuners** : 7 avril, 5 mai, 2 juin, 9 h 30, restaurant La Normandie, 2761 rue M<sup>re</sup> Dufour, La Baie

**Déjeuners** : 25 mars, 29 avril, 27 mai, 9 h 30, Coq Rôti, 430 rue Sacré-Cœur E., Alma

**Sous-section Bas-St-Laurent-Gaspésie**

**Déjeuners** : 11 mars, 8 avril, 13 mai, 10 juin, 9 h 30, Restaurant O'Farfadet, 298 boul. Armand-Thériault, Rivière-du-Loup

**QC58 MONTRÉAL**

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

**Cabane à sucre** : 17 mars, Chez Constantin, St-Eustache, heure et prix à venir – \$ 🍴 ☎️

**AGA** : 15 avril, 10 h, Salle de réception Le Rizz, 6630 rue Jarry est, St-Léonard  
15 \$/50 \$ 🍴 ☎️ 28 mars

**QC59 CANTONS-DE-L'EST**

1871 rue Galt O.  
Sherbrooke (Qué.) J1K 1J5  
819-829-1403  
anrf\_cantons@hotmail.com

**Assemblée annuelle des membres** : 23 avril, 10 h 15, Hotellerie Jardins de Ville, 4235 boul. Bourque, Sherbrooke  
17 \$/22 \$ ☎️ 17 avril

**Déjeuners mensuels** : 13 avril, 11 mai, 8 juin, 9 h, restaurant Eggsquis, 3143 boul. Portland, Sherbrooke – \$

**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  
819-375-3394 (appels de candidatures)  
anrf-mauricie.adhesion@outlook.fr

**Déjeuner mensuel** : 11 mars, 9 h, restaurant Maman Fournier, 3125 boul. des Récollets, Trois-Rivières

**AGA** : 22 avril, 9 h 30, Auberge Gouverneur, 1100 prom. du St-Maurice, Shawinigan – 5 \$ 🍴

**Déjeuner mensuel** : 13 mai, 9 h, restaurant Maman Fournier, 3125 boul. des Récollets, Trois-Rivières

**Déjeuner mensuel** : 10 juin, 9 h, restaurant Chez Auger, 493, 5<sup>e</sup> rue de la Pointe, Shawinigan

**Appels de candidatures** : vice-président, directeur des activités, directeur des liaisons externes, directeur des prestations santé et adjoint administratif à l'occasion de l'assemblée générale annuelle

**QC93 HAUTE-YAMASKA**

C.P. 25, succ. Bureau-Chef  
Granby (Qué.) J2G 8E2  
855-304-4700  
haute-yamaska@retraitesfederaux.ca

**NOUVEAU-BRUNSWICK****NB62 FREDERICTON ET DISTRICT**

C.P. 30068 COP Prospect Plaza  
Fredericton (N.-B.) E3B 0H8  
506-451-2111  
fredericton@nb62.ca  
tinyurl.com/gl2otuh  
facebook.com/branchnb62

**Dîner du printemps et AAM** : 5 mai, Ramada Inn, Fredericton, précisions dans le rapport de la section – ☎️

**Séance d'information sur les testaments, la succession et les procurations** : 2 juin, à 9 h 30, inscription requise, précisions dans le rapport de la section – ☎️

**Bénévoles recherchés** : voir le rapport de la section

**NB63 MIRAMICHI**

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

**NB64 SUD-EST DU N.-B.**

C.P. 1768, succ. Main  
281, rue St George  
Moncton (N.-B.) E1C 9X6  
506-855-8349 (RSVP)  
506-386-5836 (RSVP)  
fnsasenb64@gmail.com

**Réunion-dîner** : 24 avril, filiale n° 6 de la Légion royale canadienne, av. War Veterans, Moncton – 5 \$ 🧑

**Banquet annuel** : 4 juin, Four Points Sheraton, 40 boul. Lady Ada, Moncton – 15 \$/45 \$

**NB65 BAIE DE FUNDY**

C.P. 935, succ. Main  
Saint John (N.-B.) E2L 4E3  
506-849-2430  
fnsa65@gmail.com

**AAM et dîner de côte de bœuf** : 13 mai, Église St. Mark's, ch. Pettingill. Détails à venir – 🍴

**NB67 HAUT DE LA VALLÉE**

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

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

🍴 – De la nourriture sera servie.  
🧑 – Conférencier

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

☎️ – RSVP requis. Date limite indiquée. Téléphonnez au(x) numéro(s) indiqué(s).

**Réunion du printemps :**

5 mai, Florenceville Kin Centre,  
381 r<sup>te</sup> 110, Centreville E.,  
Centreville – 5 \$

**NB68 RÉGION DE CHALEUR**

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

**Réunion de la section :** 19 févr.,  
House of Lee Restaurant, Bathurst

**NOUVELLE-ÉCOSSE****NS71 CÔTE SUD**

100 rue High, case 214  
Bridgewater (N.-É.) B4V 1V9  
855-304-4700  
pressouthshorens71@gmail.com

**AAM :** 2 avril, à 11 h 30,  
Service d'incendie d'Italy Cross,  
Middlewood et district, 17486 r<sup>te</sup>  
103, Italy Cross – 10 \$

**Bénévoles recherchés :**  
secrétaire, fonctions et  
événements, administrateurs

**NS72 COLCHESTER-EAST HANTS**

12, av. Harris  
Truro (N.-É.) B2N 3N2  
902-893-0543  
902-957-0545  
colchester-easthants@federalretirees.ca

**Assemblée annuelle des  
membres :** 12 mars, à 10 h, Air  
Force Association, 22 rue Cottage  
Truro –

**Assemblée avec conférencier :**  
28 mai, à 10 h, Air Force  
Association, 22 rue Cottage Truro  
5 \$/10 \$

**NS73 CENTRE DE LA  
NOUVELLE-ÉCOSSE**

73, ch. Tacoma, unité 503  
Dartmouth (N.-É.) B2W 3Y6  
902-463-1431  
officemanager@ns.aliantzinc.ca

**AAM et dîner du printemps :**

15 avril, à 11 h, Best Western Plus,  
15 ch. Spectacle Lake, Dartmouth  
20 \$ 9 avril

**Bénévoles recherchés :**  
membres du CA

**NS75 OUEST DE LA  
NOUVELLE-ÉCOSSE**

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

**AAM et dîner du printemps :**

6 mai, à 11 h 30, Légion de  
Kingston, 1472 allée Veterans,  
Kingston – 10 \$/15 \$ Apr. 22

**NS77 CAP BRETON**

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

**Assemblée générale :** 24 avril,  
à 14 h 30, Club Steelworker's and  
Sydney Pensioner's, angle des  
rues Inglis et Prince, Sydney  
5 \$/10 \$ 17 avril

**NS78 CUMBERLAND**

C.P. 303  
Parrsboro (N.-É.) B0M 1S0  
902-661-0596  
902-667-3255 (RSVP)  
902-667-1524 (RSVP)  
gerard.cormier@ns.sympatico.ca  
carose@gmail.com

**AGA :** 1<sup>er</sup> mai, à 12 h 30, église  
unie Trinity-St. Stephen's, 1 rue  
Ratchford, Amherst – 10 \$

**Bénévoles recherchés :**  
rédacteur, organisateurs de  
réunions

**NS79 ORCHARD VALLEY**

C.P. 815, succ. Main  
Kentville (N.-É.) B4N 4H8  
902-375-2221 (RSVP)  
ckp@eastlink.ca (RSVP)  
eric\_a@eastlink.ca (bénévolat)

**AGA :** 30 avril, à midi, Coldbrook  
& District Lions Club, 1416 ch.  
Bishop S., Coldbrook – 24 avril

**Bénévoles recherchés :** pour  
en savoir plus, communiquez  
avec la section

**NS80 NOVA-NORD**

C.P. 775, succ. Main  
New Glasgow (N.-É.) B2H 5G2  
855-304-4700  
victorfleury@eastlink.ca

**ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD****PE82 CHARLOTTETOWN**

C.P. 1686, succ. Central  
Charlottetown (Î.-P.-É.) C1A 7N4  
855-304-4700  
pat@ptassociates.ca

**PE83 SUMMERSIDE**

C.P. 1558, succ. Main  
Summerside (Î.-P.-É.) C1N 4K4  
902-724-2302  
cliffpoirier@eastlink.ca

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

2, av. Herald, C.P. 20052  
Corner Brook (T.-N.-L.) A2H 7J5  
709-639-5350 (bénévolat)  
wayneronaldbennett@gmail.com

**Réunion de l'exécutif :** 22 avril,  
à 11 h 30, salle communautaire  
Sobey, 1 av. Mt Bernard,  
Corner Brook

**Assemblée annuelle :** 30 avril,  
à 12 h 30, Jennifer's, Broadway,  
Corner Brook

**Réunion-dîner :** 12 mai, à  
12 h 30, hôtel Port Aux Basques,  
2 ch. Grand Bay, Port aux Basques

**Bénévoles recherchés :**  
trésorier, directeur des adhésions,  
administrateurs

**NL86 CENTRE DE TERRE-NEUVE**

20A, ch. Memorial  
Gander (T.-N.-L.) A1V 1A4  
709-256-8496  
dmcoady@nl.rogers.com

**NL87 AVALON-BURIN**

C.P. 21124 COP ch. MacDonald  
St. John's (T.-N.-L.) A1A 5B2  
709-834-3648  
wcombden70@gmail.com

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

**Social :** 1<sup>er</sup> avril, à 14 h, Légion,  
ch. Blackmarsh, St. John's

**Assemblée générale :** 13 mai,  
19 h, Légion, ch. Blackmarsh,  
St. John's –

**Assemblée générale :** 10 juin,  
à 11 h, Hall St. Gabriel's,  
Marystown –

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

– De la nourriture sera servie.  
 – Conférencier

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

– RSVP requis. Date  
limite indiquée.  
Téléphonez au(x)  
numéro(s) indiqué(s).



Le bureau national et notre réseau de bénévoles des sections jouent un rôle important dans les démarches de défense des intérêts, la gouvernance et le recrutement de membres. Voici un aperçu de nos réalisations.

**1** Heather-Anne Elliott-Martin, membre du conseil d'administration de la Section d'Edmonton, en action lors de la réunion annuelle de reconnaissance des bénévoles et du dîner de Noël de sa section, en janvier. Plus de 175 membres avaient bravé la neige pour assister à l'événement.



**2** Candice Bergen (à droite), députée de Portage-Lisgar depuis 2012, s'entretient avec Ruth Johnson, secrétaire de longue date de la Section de l'ouest du Manitoba, lors d'un événement préélectoral l'année dernière.



**3** Gene Bell, président de la Section Colchester-East Hants (à droite), et Allan Wellwood, vice-président de la section, se joignent à Lenore Zann, députée de Cumberland-Colchester, pour le jour du Souvenir en 2019.



**4** Harwinder Sandhu (à gauche), le candidat du NPD dans North Okanagan-Shuswap, est en train de discuter avec Tina Hill, la présidente de la Section du nord de l'Okanagan, lors d'un événement réunissant tous les candidats de cette circonscription avant les élections fédérales de 2019.



**5** Donald Déry, le président de la Section Outaouais, s'adresse au public lors du forum réunissant tous les candidats de la circonscription à Gatineau, en octobre dernier.



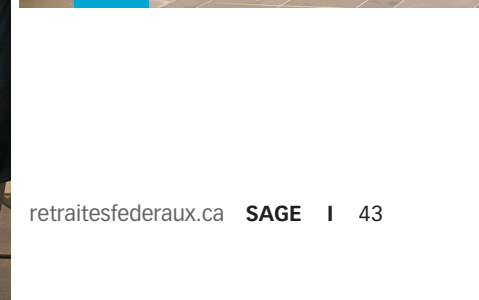
**6** La fête battait son plein au Centre culturel italien lors du dîner de Noël de la Section de Vancouver en décembre dernier! Avec un spectacle du groupe local Sweet Max.



**7** Photo prise en coulisses de l'article-couverture de ce numéro, mettant en vedette la ministre des Aînés Deb Schulte et le président de Retraités fédéraux Jean-Guy Soulière.



**8** Lors de la réunion trimestrielle du conseil en décembre dernier au Nouveau-Brunswick, l'Association a organisé un panel de discussion sur les aînés et les soins de santé. Le président de Retraités fédéraux, Jean-Guy Soulière (troisième à partir de la gauche), et l'administrateur/animateur Léonard LeBlanc (à gauche), se joignent aux panélistes (de droite à gauche) : Julie Weir, Daphne Noonan, Ken McGeorge et Cécile Cassista.



# AVIS DE DÉCÈS

L'Association et ses 79 sections offrent leurs plus sincères condoléances à la famille, aux amis et aux autres proches des membres qui sont décédés récemment.

## BC02 CHILLIWACK

Walter Allen Davis  
Roch Gauthier  
Patricia Marceil

## BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

Arthur John Blakley  
Victor Buckley

## BC06 NORD DE L'ÎLE – JONH FINN

Catherine Akehurst  
John Ashton  
Lorne Blythe  
Iola Bulcock  
David Campbell  
Ernest Chadler  
Robert Clarke  
Joan Collins  
Blake Craig  
Ray Crottey  
Frank Curtis  
Al Dawber  
Phillippe Drouin  
Marie Duval  
Rick Easton  
Eleanor Fielden  
Cyril Flynn  
Bill Hearty  
Ellen Hewitt  
Maurice Higginson  
Irene Hilchey  
Richard Hillard  
John Houlihan  
Daniel Janes  
Mary Kamann  
Mary Kirkwood  
Audrey Lahaise

Barb Lavigne  
Linda Lott  
Mort MacDonnell  
Alice Mason  
Lorne McCully  
Mary McLennan  
Thomas Miles  
Leona Miller  
John Miskow  
Joan Mitchell  
Edwina Morgan  
Sandra Nurse  
Mary Pearce  
Ronald Pratt  
Nora Rasmussen  
Mollie Richardson  
Evelyn Scherr  
Richard Shelton  
Dorothe Stevenson  
Bernice Sutherland  
Reginald Wannamaker  
Sharon Warne  
Maude Weatherly  
Olga Weekes  
Ronald Wesley  
Percival Wilde  
Calvert Wright

## BC07 NORD DE L'OKANAGAN

Sandra M. Adams  
John Frederick Cameron  
Mervyn Greene  
Marion Jordan  
Mary McIntyre  
Carol O'Connor  
Dorothy Oliver-Oakley  
Patricia Pickens

## BC08 VANCOUVER

Ronald Gomez  
David Harvey  
Gordon Larsen  
Ethel Amelia MacNeill  
Arthur Moore  
Grace Osborne  
Patricia Proudfoot  
Barry L. Smith  
Richard Strade

## BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

Marian Atkin  
David Broadbent  
Gwendoline Brownlee  
Janet Flanagan  
James Forsyth  
Elaine Foster  
R. Fulton  
Robert Furry  
Marlys Graham  
Thomas Green  
Harry Holm  
Shirley Lowther  
Mary Milne  
Peter Reader  
John Savrtka  
Joseph Slater  
Hugh Sutherland  
Fred Switzer  
Jean Y. Tse  
Edward Underhill  
Gwen Wharton  
Stanley White  
Primrose Wood  
Margaret Zavitz

## BC14 SIDNEY ET DISTRICT

Jean Anderson  
Beverly Bannister  
Vida Guthrie  
Mary Habgood  
Kenneth Holman  
Bessie Edith Lavoie  
Kathleen Mannion  
Richard (Dick) Nimmo  
Shirley Rigby  
Marion Sluggett  
Helen West

## AB19 RED DEER

Mike Kimchuck  
Earnest Kinzel  
John Witham

## AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

Douglas Benson  
Jean Cameron  
Geoffrey Dexter  
Terry Harder  
Rose Marie Laidlaw  
Shane Pollock  
Beverly Slater  
Frank Smith  
John Rocheleau

## AB92 LAKELAND

Phyllis O'Brien  
Carol Slusarski

## SK25 SASKATOON

Reginald Grant  
Carlson  
William Joseph Herout

## MB30 OUEST DU MANITOBA

Donna Moyer

## MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

M. Dorosz  
Audrey Fusseya  
Lydia Green  
Magdalene Handkamer  
Lawrence Hnatowich  
Carmen Hoeberg

David MacKay  
Jim Mowbry  
A. Ratte  
Patricia Schermann  
S. Schwark  
Catherine Sutton  
Ronald Valcourt  
Marilyn Wake

## MB91 EST DU MANITOBA

Bill Ayres  
Evelina Baumgartner  
Frank Oravec

## ON36 BLUEWATER

Gordon Marchello  
Sadie McPhee  
Doreen Taylor

## ON38 KINGSTON ET DISTRICT

Shirley Barber  
Robert F. Beaubiah  
Neil Blizzard  
Patricia Derry  
Stephanie Deutsch  
J. Lubimiv  
David B. MacDonald  
Hal McFarlane  
Pauline Medora  
Ronald W. Paul  
John A. Purdon  
Peter Skelton  
Glenn Snook  
Paul Szanto  
T. Whaley

## ON45 QUINTE

Michael Berezny  
Philip Deal  
Bernard Green  
Donald Moore  
Maj Jon Strevett  
Maj Douglas Tufts

## ON47 HAMILTON ET RÉGION

Edith Allgood  
Laura Cockerham  
Gail Davidson

Tim Dottridge  
Thelma Drago  
Kenneth A. Horne  
Neil Kangas  
Rajendra Kumar Misra  
Anne M. Mongraw  
Brian J. McNally  
Tony Ng  
Hersh Schifman  
Anthony Sederis  
Herman L. Sirot  
C.M. Smith

## QC57 QUÉBEC

Laurent Garneau  
Germain Robinson

## QC58 MONTRÉAL

Émile Beauchamp  
Francine Bisson  
Nicole Bouchard  
Aline Boulais  
Yves Gascon  
Lisette Germain  
Laurent Girard  
Suzanne Guilbeault  
René Laflamme  
Adrienne Ménard-Ducharme  
Brigitte Ricard  
J. Sanschagrín  
Ann Marie Scanlan  
Suzanne St-Denis  
Jacqueline St-Louis  
Claude Tremblay  
G.Valiquette  
Anita Vallières  
Ronald Vaudry  
Tan Viet Trinh  
Dionysia Zerbisias

## QC61 MAURICIE

Jean-Guy Rodrigue  
Ginette Vertefeuille

## NB64 SUD-EST DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Joseph R. Allain  
E.J. Baerwald  
Loyal G. Brace



Pauline Dalton  
Darlene Dobson  
Gilbert A. Fowler  
Annette Johnson  
Ronaldo Lavoie  
Boyd W. Leeworthy  
Earle G. Lunn  
Janice Louise Morgan  
Harold O'Toole  
Ronald W. Pascal  
Robert Pichette  
G.G. Pollock  
Paul Schofield  
Janet E. Skinner  
E.A. Steeves

**NB65 FUNDY SHORES**  
Joan Carson

Roland Chandler  
Austin MacPhee  
Ted McCullum  
Audrey Rupert  
Juanta Clair Spragg

**NS71 SOUTH SHORE**  
Robert Bell  
Horton Winters

**NS72 COLCHESTER-EAST HANTS**  
Kevin Clarke

**NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE**  
Harry Banks  
Donald Beck  
Margaret Belliveau

Constance Bisson  
Philip Blair  
Gloria Bowers  
Joan Byrne  
Cheryl Carter  
John Cohoon  
Marion Chute  
Antoinette Daniels  
Antoine Deveau  
Lester Durling  
Robert Fettes  
David Frost  
Barbara Godin  
James Henshaw  
Donald Holmesdale  
George Karnes  
David Keddy  
Richard Keddy  
Gerald Keil

Joyce Lightfoot  
Mary MacLeod  
David McHattie  
Ronald McLean  
James Moore  
Blair Nixon  
Oakley Peck  
Edwin John Pettit  
Gerald Pickles  
James Prince  
Harry Rand  
Albert Sheppard  
Herbert Smale  
Joseph Surette  
Theodore Taylor  
John Earle Tracey  
Lyman Warren  
Richard Winchester  
Alda Winia

**NS79 ORCHARD VALLEY**  
Ernest Draper  
Ronald A. Gebhardt  
Eric D. E. Wells

**NS80 NOVA-NORD**  
Donald Horne

**PE82 CHARLOTTETOWN**  
John A. Bradley  
Keith T. Cooper  
Gail Cuthbertson  
David (Wayne) Dunsford  
Mary M. Fall  
Jim A. Feltham  
George E. Gaudet  
Bertha (Fay) Gallant

Robert Alexander (Sandy) Hollinger  
Arthur MacDougall  
Elizabeth J. Mellish  
William Glenn (Monty) Monteith  
J. Cornelius Pineau  
Donald C. Scott  
William (Bill) Sutton  
Jack Watson  
Donald Howat Worthen

**PE83 SUMMERSIDE**  
Bob Cummings

**NL85 OUEST DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR**  
Emma Rose

J'y crois  
**#jeDonne**  
C'est important

I care  
**#iGive**  
It matters



Campagne de charité en milieu de travail du gouvernement du Canada

Government of Canada Workplace Charitable Campaign

Chaque année, les retraités fédéraux unissent leurs forces pour appuyer les causes qui leur tiennent le plus à cœur par l'entremise de la CCMTGC. Parce que tout le monde mérite d'avoir quelqu'un vers qui se tourner en cas de besoin.

**DE NOMBREUX CANADIENS ONT ENCORE BESOIN DE VOTRE AIDE, FAITES UN DON DÈS AUJOURD'HUI !**

Deux façons simples de faire votre don :



[canada.ca/ccmtgc-retraites](http://canada.ca/ccmtgc-retraites)



1-877-379-6070





# ET LA GAGNANTE EST...

Félicitations à Anna Anderson de la Section de Charlottetown, la gagnante du grand prix de la Méga campagne de recrutement 2019! M<sup>me</sup> Anderson partira avec son mari, Garfield, pour le voyage d'une vie d'une valeur maximale de 10 000 \$ n'importe où dans le monde avec Collette Tours.

Les finalistes Carole Lemoine de la Mauricie et Margaret Frances Mostowy de Duncan et district ont chacune remporté un iPad de sixième génération, gracieuseté de Johnson Assurance.



La gagnante du grand prix, Anna Anderson, à gauche, reçoit un chèque de cérémonie de la présidente de la Section de Charlottetown, Brenda Powell.

Les personnes suivantes ont reçu une carte de crédit prépayée de 100 \$ :

- Joseph Arsenault, Summerside
- David Bowman, Ottawa
- Gérard Drouin, Ottawa
- Diane Farquharson, Charlottetown
- Laurie Graham, Centre de l'Okanagan
- Eileen Madden, Péninsule d'Avalon-Burin
- Gary Barfitt, Fredericton et district

Mariet van Groenewoud, de la Section de Fredericton et district et gagnante du prêtirage, a pris de l'avance sur son magasinage des fêtes avec une carte de crédit prépayée de 500 \$, gracieuseté de SimplyConnect.

Finalement, un gros bravo à Joanne Morrissey de la Section d'Avalon-Burin, pour avoir recruté dix nouveaux membres, le nombre le plus élevé de références soumises par un membre.

Nous aimerions remercier sincèrement toutes les personnes qui ont participé à la Méga campagne de recrutement et nos commanditaires – Collette Tours, Johnson Assurance et SimplyConnect – d'avoir offert ces superbes prix. Grâce à vos efforts de recrutement, nous avons reçu plus de 550 nouvelles références se traduisant par une adhésion et près de 150 nouvelles inscriptions au bulletin électronique. La croissance continue est essentielle à notre avenir, et votre participation à des initiatives comme la Méga campagne de recrutement permet d'alimenter nos activités de défense des intérêts et de protéger vos pensions.

## Renouvez votre adhésion

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

### Pour payer par carte de crédit :

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

### Pour payer par chèque :

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

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

Pour obtenir de l'aide ou pour passer au mode de paiement 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 2020

	ANNÉE	MOIS
Individuelle	51,36 \$	4,28 \$
Familiale	66,60 \$	5,55 \$

### Comment adhérer

1. Allez sur [retraitesfederaux.ca](http://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.

## Passez au paiement par RCS et épargnez 25 % sur votre cotisation

Vous payez toujours votre adhésion tous les ans, par chèque ou par carte de crédit? Il existe une méthode plus simple! En la payant à l'aide de l'option des retenues des cotisations à la source (RCS), votre cotisation est automatiquement déduite de votre pension tous les mois. Cela se traduit par 4,28 \$ par mois pour une adhésion individuelle ou 5,55 \$ par mois pour une adhésion double. De plus, l'adhésion se renouvelle

automatiquement. Pour une durée limitée, tout membre existant qui passe à l'option des RCS recevra une offre spéciale unique de trois mois d'adhésion gratuits.

Si vous avez des questions sur la façon de faire ce simple changement de mode de paiement préféré, veuillez visiter [retraitesfederaux.ca/rsc](http://retraitesfederaux.ca/rsc) ou communiquez avec nous, au 1-855-304-4700, poste 300. Merci!

## Communiquez avec nous

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

Nous serons heureux de vous servir.



**Rabais exclusif pour les membres de Retraités fédéraux**  
**10 % DE RABAIS** sur nos forfaits Voix et textos<sup>1</sup> | **15 % DE RABAIS** sur nos forfaits de données<sup>1</sup>

**Gardez le contact**, avec un service de téléphonie cellulaire **simple** et **abordable**

### Forfait Voix et textos

**INCLUS : PRIME DE MINUTES**

~~25 \$~~  
**Rabais 10%**  
**22.50 \$** /mois<sup>1</sup>



**150 300 minutes\***  
**Messages texte illimités**

### Forfait Intelligent

**INCLUS : PRIMES DE MINUTES ET DONNÉES**

~~40 \$~~  
**Rabais 15%**  
**34 \$** /mois<sup>1</sup>



**500 Mo 4 Go de données\***  
**200 400 minutes\***  
**Messages illimités**

Les forfaits incluent les minutes partout au Canada, des appels illimités les soirs et les fins de semaine, la boîte vocale, l'afficheur du numéro et du nom.

Tous les **forfaits**, **téléphones** et **promotions** sont disponibles à [sansfil.simplyconnect.ca](http://sansfil.simplyconnect.ca)

Composez le **1 844 483-2295** dès aujourd'hui !

- ✓ Forfaits pancanadiens à partir de **16<sup>20</sup> \$/mois<sup>1</sup>**
- ✓ **Forfaits Canada/États-Unis** pour « snowbirds »

- ✓ Grand choix de téléphones à partir de **0 \$<sup>2</sup>**
- ✓ Couverture réseau LTE nationale **fiable**

L'offre est en vigueur jusqu'au **30 avril 2020** ou jusqu'à épuisement des stocks et peut être modifiée sans préavis. **1** Le rabais de 10 % s'applique aux frais mensuels des forfaits Voix et textos, et le rabais de 15 % s'applique aux frais mensuels des forfaits avec données. Le rabais s'applique tant que vous êtes membre de l'Association nationale des retraités fédéraux, et ne peut pas être combiné avec les forfaits Apportez votre propre téléphone, les forfaits Tablettes et Téléphone résidentiel sans-fil. **2** Le prix de l'appareil et le forfait mensuel minimum s'appliquent pour chaque ligne, et varient selon le contrat et le forfait choisis. Des frais de résiliation anticipée s'appliquent avec un contrat de 2 ans. **3** La prime du double des minutes, textos et données s'applique seulement avec un contrat de service de 2 ans aux forfaits standards Individuels de 18 \$/mois à 60 \$/mois et aux forfaits Couples et Famille; la prime n'est pas admissible avec les forfaits Canada/États-Unis. **4** Les primes de données s'appliquent aux forfaits de données de sans-fil standards 1) dans le cadre de contrat de 2 ans : 1 Go avec le forfait individuel de 32 \$/mois et le forfait de données pour Couples de 55 \$/mois; 3 Go avec les forfaits individuels de 40 \$/mois à 95 \$/mois et le forfait de données pour Famille de 80 \$/mois, et 2) sans contrat : 1 Go avec les forfaits individuels de 40 \$/mois à 95 \$/mois et le forfait de données pour Famille de 80 \$/mois. La prime de données n'est pas admissible pour la prime du double des minutes, textos et données et ne s'applique pas aux forfaits Canada/États-Unis. L'offre ne peut pas être combinée. Certaines conditions s'appliquent, appelez le 1 844 483-2295 ou visitez [sansfil.simplyconnect.ca/retraites-federaux](http://sansfil.simplyconnect.ca/retraites-federaux) pour plus de détails.



Association nationale  
des retraités fédéraux

**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**

**JOHNSON**  
ASSURANCE  
HABITATION · AUTO · VOYAGE

# LORSQU'IL S'AGIT D'ASSURANCE VOYAGE, ON VOIT LES CHOSES EN GRAND.

*« Voyez grand;  
ne restez pas à la maison! »*

Johnson

Offerte à un prix qui est souvent inférieur au coût d'assurer un seul voyage<sup>1</sup>, l'assurance voyage MEDOC<sup>MD</sup> vous donne l'occasion de profiter d'un nombre illimité de voyages pendant l'année d'assurance<sup>2</sup>.

**Ça c'est de voir les choses en grand!**



Téléphonez  
pour obtenir  
une soumission

**1 855 428.8744**  
**Johnson.ca/**  
**retraitesfederaux**

**Vous pourriez gagner gros!**

Obtenez une soumission dès aujourd'hui et courez la chance de gagner 25 000 \$<sup>†</sup>.

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé qui fait affaire sous le nom de Services d'assurance Johnson en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. MEDOC<sup>MD</sup> est une marque de commerce déposée de JI. Ce produit d'assurance est souscrit auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA ») et administré par JI. JI et RSA sont des filiales apparentées. Le régime d'assurance maladie provincial ou territorial pertinent doit être en vigueur. L'assistance voyage est fournie par Gestion Global Excel inc. Les critères d'admissibilité, les modalités, les conditions, les restrictions et les exclusions qui s'appliquent aux garanties décrites sont précisés dans la police d'assurance. Le libellé de la police d'assurance prévaut. <sup>1</sup>Selon une comparaison entre le Régime de base MEDOC 40-jours et les régimes pour voyages uniques offrant des garanties comparables. <sup>2</sup>La durée maximale de 40 jours consécutifs s'applique aux voyages hors Canada.

<sup>†</sup>AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours se déroule du 1er janvier 2019 au 30 avril 2020 et est ouvert aux résidents autorisés du Canada (sauf NU) qui ont atteint l'âge de la majorité dans leur province/territoire de résidence et qui font partie d'un groupe reconnu par JI et avec lequel JI a conclu une convention d'assurance. Un (1) grand prix de 25 000 \$ CAD est disponible. Les probabilités de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Question d'habileté mathématique obligatoire. Règlement du concours : [www1.johnson.ca/fr/cash2019](http://www1.johnson.ca/fr/cash2019)