

AUTOMNE 2020
PRIX : 4,95 \$

Tests ADN : Tout sur les risques de la découverte des racines familiales. PAGE 18

Volontourisme : Conjuguer bénévolat et voyage peut être une solution gagnante, mais choisissez judicieusement. PAGE 12



Association nationale
des retraités fédéraux
National Association
of Federal Retirees

SAGE

SAGE EST LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

COMPOSER AVEC LE CONFINEMENT IMPOSÉ PAR LA COVID-19

Nous avons parlé à des retraités et à des aînés, ainsi qu'à leurs médecins et entraîneurs, pour savoir comment les personnes plus vulnérables du Canada survivent à la distanciation sociale et à l'isolement.

PAGE 7



Toujours à vos côtés



Appelez pour
une soumission et
coutez la chance de
GAGNER
UN PRIX DE
20 000 \$
EN ARGENT
COMPTANT!

Compte tenu des incertitudes de notre monde qui évolue sans arrêt, l'occasion de pouvoir compter sur quelque chose est certes la bienvenue. De nos jours, les questions d'assurances auto et habitation devraient être les derniers de vos soucis. Vous pouvez donc compter sur Johnson Assurance pour faciliter les choses, grâce à des économies et des avantages remarquables, et vous offrir un service attentif et bienveillant.

Ayant vos intérêts à cœur, Johnson vous offre l'accès à :

- des milles de récompense AIR MILES^{MD±}
- un service de règlement des sinistres 24 heures sur 24, sept jours sur sept
- le pardon du premier accident
- des options de paiement flexibles



Johnson Assurance est fière
d'être un commanditaire
du grand prix de la Méga
campagne de recrutement*

1.877.742.7490
johnson.federalretirees.ca



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

JOHNSON
ASSURANCE
HABITATION · AUTO · VOYAGE

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JA »), un intermédiaire d'assurance agréé, qui fait affaire sous le nom de Johnson Insurance Services en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. Au Québec, les polices d'assurance habitation et automobile sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA ») qui traite les demandes de règlement, et dans le reste du Canada, elles sont principalement souscrites auprès d'Unifund, Compagnie d'Assurance (« Unifund ») qui traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits sont applicables uniquement aux polices d'assurance souscrites auprès d'Unifund ou de la RSA. L'assurance automobile n'est pas offerte en Colombie-Britannique, en Saskatchewan ni au Manitoba. Les assurances habitation et automobile ne sont pas offertes au Nunavut. JA, la RSA et Unifund sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des limitations, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. *Les milles de récompense AIR MILES^{MD} ne sont accordés qu'au titre des polices ordinaires d'assurance habitation et auto souscrites auprès d'Unifund ou de la RSA. Lors du paiement d'une prime, un (1) mille est accordé pour chaque tranche de 20 \$ de prime (taxes incluses). Les milles ne sont pas offerts en Saskatchewan ni au Manitoba. Un maximum de 15 milles de récompense AIR MILES par mois et par police s'applique au Québec. ^{MD/MC} Marque déposée/de commerce d'AM Royalties Limited Partnership, employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co. et JA (au nom d'UCA), et au Québec, Roins Financial Services Limited. *AUCUN ACHAT N'EST NÉCESSAIRE. Le concours se déroule du 1^{er} mai 2020 au 30 avril 2021 et est ouvert à tous les résidents autorisés du Canada (hors Nunavut), ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province ou territoire de résidence et qui sont membres d'un groupe reconnu de Johnson Assurance (sauf les membres d'un groupe du secteur des soins de santé), avec lequel JA a conclu une convention d'assurance. Un (1) prix de 20 000 \$ CA à gagner. Des conditions ou restrictions peuvent être appliquées. Les chances de gagner dépendent du nombre de bulletins de participation admissibles reçus. Un test d'aptitude en mathématiques est requis. Règlements : johnson.ca/cash2020. *Davantage d'informations suivront. Visitez retraitesfederaux.ca/mcr pour tous les détails.

SURVIVRE À LA COVID

JEAN-GUY SOULIÈRE

Permettez-moi d'abord de remercier tous nos membres. Chacun d'entre nous a fait en sorte que tous les Canadiens pourront sortir de la pandémie de COVID-19.

Nous avons écouté les conseils médicaux que nous ont donnés nos dirigeants politiques et avons suivi leurs directives. Ainsi, nous nous sommes protégés. Plus important encore, nous avons protégé nos proches, nos familles et nos concitoyens. Nous avons tous fait une différence et devrions être fiers de cette réalisation. Nous devons poursuivre sur cette lancée en maintenant le cap pour nous en sortir et en nous assurant que Retraités fédéraux continue d'exercer de l'influence pour protéger nos prestations, mais aussi pour améliorer le vieillissement en santé de notre population.

Nous sommes tous consternés par ce que des aînés canadiens ont vécu dans des établissements de soins de longue durée et des résidences pour personnes âgées au Canada. À titre d'Association, nous faisons activement pression pour déterminer la responsabilité de ce qui s'est passé, mais plus important encore, pour obtenir un engagement de tous les ordres de gouvernements pour que des solutions soient mises en œuvre afin que cela ne se reproduise plus jamais et pour que tous les Canadiens puissent s'attendre à vieillir dans la dignité et en sécurité. Veuillez continuer à consulter le site retraitesfederaux.ca pour des nouvelles à ce sujet.

L'avenir de notre Association comporte son lot de défis. Survivre à la COVID-19 est une priorité pour notre conseil d'administration. Le conseil analyse tous les scénarios, du plus pessimiste au plus probable. Beaucoup de nos membres se sont joints à l'Association en raison de

notre programme des partenaires privilégiés, et particulièrement du régime d'assurance voyage. Le pire scénario est que, comme il sera impossible de voyager dans un avenir immédiat, certains membres ne renouveleront pas leurs adhésions. Retraités fédéraux est notre meilleure police d'assurance contre les attaques anticipées, et elles auront lieu, à l'encontre de notre régime de retraite et de nos prestations. S'il n'y a personne pour les défendre et les protéger, tout comme votre assurance habitation vous protège contre les problèmes importants qui peuvent survenir, que pensez-vous qu'il va se passer? Le gouvernement a très peu d'options à envisager quand il est question de déterminer comment payer pour l'énorme déficit généré par la COVID-19, et l'une d'entre elles sera de réduire nos prestations. Sans votre voix, nous ne serons pas aussi forts que nous le devons pour protéger nos prestations. Nous avons déjà commencé cette campagne en rencontrant récemment des députés, y compris la ministre des Aînés et le président du Conseil du Trésor. Pour accroître notre influence, nous devons augmenter notre bassin de membres. Votre défi pour faire une différence consiste donc à encourager des retraités fédéraux que vous connaissez à se joindre à l'Association. La force du nombre est notre meilleure police d'assurance.

Les gens pensent à tort que le gouvernement ne toucherait jamais à nos régimes de retraite. Il l'a fait par le passé, en ciblant les dispositions relatives à l'indexation des régimes, par exemple, ou en tentant de convertir des régimes à prestations déterminées en régimes à prestations cibles (projet de loi C-27) pour les sociétés d'État. Pour éponger cet énorme déficit, tout sera sur la table.

J'aimerais aussi m'adresser aux personnes qui ne nous ont pas fourni d'adresse de courriel. Ces membres ont reçu une lettre personnelle de ma part avec l'édition d'été de

Sage, les encourageant à fournir une adresse de courriel. Pourquoi? Durant les premiers mois de la pandémie, nous avons envoyé plusieurs messages, transmettant de manière immédiate et opportune de l'information et des conseils aux membres dont nous avons les adresses de courriel. Ces adresses sont protégées de manière sécuritaire et ne sont transmises à personne. Donc, si vous ne nous avez pas déjà fourni la vôtre, réfléchissez-y.

Nous avons tous la possibilité de continuer à faire une différence en nous impliquant activement et en appuyant notre organisation dans la protection de nos prestations et les pressions qu'elle exerce pour les régimes de retraite de tous les Canadiens. L'Association, les fonctionnaires retraités, les vétérans des Forces armées canadiennes et les anciens de la GRC sont fiers des réalisations de la génération actuelle d'employés fédéraux pendant la pandémie, et la meilleure façon de les remercier est de protéger nos prestations et, du même coup, leurs futurs régimes de retraite et prestations. Notre fonction publique fait l'envie de nombreux autres pays, et à juste titre. ■

Post-scriptum : L'assemblée annuelle des membres de 2020 aura lieu en mode virtuel, le 2 décembre à midi (HE).



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



SOMMAIRE

- 3 MESSAGE DU PRÉSIDENT**
- 5 CHER SAGE**
- 7 CONFINÉS PAR LA COVID-19**
Les études démontrent que la solitude est aussi néfaste pour le corps que fumer 15 cigarettes par jour. *Sage* a demandé à des retraités de partager leurs astuces pour rester en forme, physiquement et mentalement. **HOLLY LAKE**
- 12 VOLONTOURISME : LE BON ET LE MOINS BON**
Lorsque les restrictions liées à la COVID-19 seront levées et qu'il sera de nouveau possible de parcourir la planète, certains pourraient envisager de faire du bénévolat pendant leur voyage. Cela peut être remarquablement gratifiant. Mais comme il y a aussi des pièges à éviter, armez-vous de connaissances. **JULIE BEUN**
- 18 TESTS ADN : PRENEZ GARDE AVANT D'ACHETER**
Certains tests ADN prétendent pouvoir déterminer le patrimoine génétique et l'origine ethnique. Les acheteurs devraient être conscients des risques et faire preuve de diligence raisonnable avant de donner leur salive. **MARG BRUINEMAN**
- 22 BILAN SANTÉ**
Les gouvernements canadiens devraient procéder à un examen national des soins de longue durée ainsi qu'à la mise en œuvre de normes nationales fondées sur cet examen. **BIANCA CARLONE**
- 24 DÉFENSE DES INTÉRÊTS EN ACTION**
Il est temps de s'impliquer. **AMY BALDRY**
- 26 LE COIN DES VÉTÉRANS**
Anciens Combattants apporte des changements positifs pour traiter les demandes en attente. **SAYWARD MONTAGUE**
- 28 INFOPENSIONS**
L'incertitude et la volatilité sont-elles la nouvelle norme? **PATRICK IMBEAU**
- 29 CHOISIR LES MEILLEURES PROTHÈSES AUDITIVES : GUIDE POUR L'ANNÉE 2020**
- 30 DES BÉNÉVOLES QUI FONT UNE DIFFÉRENCE**
La cérémonie de la remise des prix de reconnaissance des bénévoles 2020 se déroulera virtuellement et peut-être en personne l'année prochaine. Joignez-vous à nous pour féliciter les lauréats et les candidats de cette année et les remercier pour tout ce qu'ils font pour nos collègues bénévoles, nos sections, notre association, nos communautés et nos membres. **JENNIFER CAMPBELL**
- 33 SE PRÉPARER À UN DÉMÉNAGEMENT**
Ce à quoi il faut s'attendre lorsque vous déménagez pendant une pandémie.
- 34 UNE CHAMPIONNE DU RECRUTEMENT PARTAGE SES SECRETS**
Dans sa petite localité à Terre-Neuve, Joanne Morrissey est une recruteuse hors pair pour Retraités fédéraux.
- 37 BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!**
Possibilités de bénévolat au sein de l'Association nationale des retraités fédéraux.
- 38 DERNIÈRES NOUVELLES**
- 40 VOTRE SECTION EN BREF**
- 44 AVIS DE DÉCÈS**

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

Holly Lake, Julie Beun, Marg Bruineman, Bianca Carlone, Amy Baldry, Sayward Montague, Patrick Imbeau, Jennifer Campbell

SERVICES DE TRADUCTION

Annie Bourret, Célyne Gagnon, Rodrigue Destombes, Sandra Pronovost, Lionel Raymond

INFOGRAPHIE

The Blondes – Branding & Design

IMPRESSION

Dollco Printing

COMITÉ DE RÉDACTION DES PUBLICATIONS

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 : Dave Chan

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

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

Cher Sage,

Je vous écris pour corriger une erreur dans l'article «De l'héroïsme en coulisse». La ministre d'Emploi et Développement social Canada, Carla Qualtrough, n'est pas la députée de Vancouver, mais de Delta, en Colombie-Britannique.

En fait, il s'agit de son deuxième mandat. À titre de résidente de Delta, je suis très fière que Carla soit notre représentante au sein du gouvernement canadien.

Pour ceux qui ne savent pas où se trouve Delta, notre localité est située au sud de Vancouver et de Richmond.

Il s'agit d'une communauté très dynamique, située le long de l'estuaire du fleuve Fraser, et d'une zone très importante en termes d'environnement et de halte pour des millions d'oiseaux migrateurs chaque année.

Veuillez corriger l'erreur dans votre article.

Merci,

Anita den Dikken
Fière résidente de Delta, en Colombie-Britannique

(Merci de nous avoir donné l'heure juste. Nous présentons nos excuses à la ministre pour cette erreur.)

Cher Sage,

Cf. : Comment Robert Thirsk a réalisé son rêve

Quel article fascinant et inspirant! Je me permets de suggérer qu'un titre plus accrocheur aurait été «La soif d'excellence de Robert Thirsk». Nous avons une petite-fille en Caroline du Nord qui, nous l'espérons, entrera à l'université d'Ottawa cet automne. J'ai l'intention de lui faire part de cette histoire inspirante. Merci à Sage d'avoir publié cet article.

Leonard Heitin
Ancien membre du conseil d'administration de la Section d'Ottawa
Stittsville, Ontario

Lettre à la ministre de l'Emploi Carla Qualtrough

Madame la Ministre,

Je viens de recevoir mon exemplaire du magazine Sage, qui est publié par l'Association nationale des retraités fédéraux.

J'y ai trouvé un article des plus colorés sur la COVID-19 et la PCU. L'article montre comment vous êtes passée de zéro à des millions de paiements en quelques semaines. C'est très impressionnant.

J'attire maintenant votre attention sur la situation de Phénix. J'ai quitté mon emploi à temps partiel en juillet 2018. Je n'ai pas reçu ma dernière paie. Cela fait maintenant presque deux ans.

Pouvez-vous appliquer les mêmes principes de rapidité à ma paie ainsi qu'à celle des milliers d'autres travailleurs concernés? Il suffit de quelques minutes pour faire un chèque.

Cordialement,
Gerald Machnee
Lockport, Manitoba

(Les dossiers en souffrance devraient être traités d'ici la fin de 2021. Vous pourriez avoir droit à une indemnisation. Pour en savoir plus, consultez notre article sur Phénix, à la rubrique Nouvelles et opinions (sous-rubrique Dernières nouvelles), à retraitesfederaux.ca.)

Cher Sage,

Je suis membre de longue date, mais je dois vous demander des informations concernant l'article de Johnson sur sa merveilleuse réponse à la crise de la COVID-19. Il est intéressant de lire que Johnson a rédigé l'article et que Sage n'a pas tenté de prendre ses distances par rapport au texte. Cela a soulevé plusieurs questions dans mon esprit. Le magazine Sage a-t-il facturé cet article à Johnson? Sage a-t-il eu son mot à dire sur le contenu? Je sais que je fais partie des milliers de personnes qui ne sont pas satisfaites de MEDOC, qui n'a pas fourni la couverture que nous pensions avoir. Il a même fallu plusieurs semaines pour accuser réception de notre réclamation. Je sais que MEDOC a croulé sous les réclamations, mais maintenant, ses avocats lui ont dit de ne payer personne et notre appel reste sans réponse.

Outre cela, je suis tenu de continuer à verser plus de 50 dollars chaque mois, pour ma femme et moi-même, et ce, pour la couverture qu'il refuse. Les faits sont simples: nous avons réservé une croisière que le gouvernement a arrêtée. MEDOC veut s'assurer que nous ne présentons pas de réclamation à nos croisiéristes (cumul d'indemnisations) et nous lui avons garanti que nous n'accepterons aucun crédit de sa part, puisque nous ne serons pas en âge de faire une autre croisière! Si vous voulez en savoir plus sur cette saga, je vous donnerai des détails.

Robert C. Day
Sidney, Colombie-Britannique

(Sage a reçu plusieurs lettres comme celle-ci de la part de membres qui critiquent leur expérience avec l'assurance voyage MEDOC et notre partenaire privilégié Johnson Assurance, après la mise à jour sur l'assurance voyage à l'ère de la COVID-19 dans l'édition d'été. Cet article a été écrit par un journaliste de Sage et nous avons tenté de présenter une histoire factuelle et équilibrée. Depuis, Johnson a fait un suivi auprès de ce membre pour examiner sa réclamation. Pour prendre connaissance sur une importante mise à jour sur l'assurance voyage MEDOC, veuillez consulter la rubrique «Nouvelles de l'Association», à la page 39.)



CONFINÉS PAR LA COVID-19

Les études démontrent que la solitude est aussi néfaste pour le corps que fumer 15 cigarettes par jour. Sage a demandé à des retraités de partager leurs astuces pour rester en forme, physiquement et mentalement.

HOLLY LAKE

Pour Lorraine Tétreault, le court de squash est une communauté. En temps normal, cette résidente d'Ottawa et athlète chevronnée qui compétitionne internationalement, s'entraîne quotidiennement dans un gymnase et joue dans diverses ligues plusieurs soirs par semaine. Elle appartient à un groupe très soudé, avec lequel elle aime avoir des activités sociales, surtout depuis qu'elle a pris sa retraite en tant que chimiste au gouvernement fédéral.

La dernière fois qu'elle a mis le pied sur un court remonte au 14 mars. Du jour au lendemain, tout s'est arrêté, dont son réseau social.

Confinée et incapable de voir ses enfants d'âge adulte, M^{me} Tétreault se souvient avoir dit à son mari qu'elle se sentait seule.

«Pour moi, le gym c'est comme mon quartier. J'ai ressenti un vide, car du jour au lendemain, toute ma routine a basculé. Bien sûr, j'arrive à m'entraîner un peu à la maison, alors ça va pour le conditionnement, mais ce n'est pas pareil. Le squash, c'était mon moment privilégié pour rencontrer des gens et, soudainement, c'est disparu. Mes compagnons me manquent.»

Depuis qu'elle n'a plus accès aux courts, la retraitée fédérale se rabat sur la plateforme Zoom deux fois par mois pour échanger virtuellement avec les membres de son groupe. Occasionnellement, elle roule à vélo jusqu'au domicile de son entraîneur pour une visite, en distanciation.

«Au moins, c'est un contact humain», dit M^{me} Tétreault. «Mais autrement, c'est très dur.»

Le docteur Samir Sinha dirige le Service de gériatrie au Centre de santé Sinai, à Toronto. Selon lui, la COVID-19 a été très éprouvante pour nombre d'ainés canadiens, surtout ceux qui vivent plus longtemps que leurs familles et amis,

ou dont le réseau social est plus restreint et dispersé. Dans leurs cas, ils dépendent d'autrui pour socialiser et obtenir de l'aide. Et, si cela peut s'avérer être une bouée de sauvetage, ce n'est pas comparable au genre de réseau social serré qu'ils ont connu jadis.

Par ailleurs, «les gens âgés sont particulièrement vulnérables», car ce sont eux surtout qui risquent de mourir s'ils contractent le virus, affirme le D^r Sinha.

«On leur dit de s'isoler et on demande à leur entourage de ne pas leur rendre visite pour les protéger. Cette situation exacerbe le problème et fragilise les liens qu'ont noués les aînés au sein de leurs réseaux pour subvenir à leurs besoins de base», souligne-t-il. «En temps de pandémie, cela peut contribuer à un plus grand sentiment d'isolement, car ces degrés supplémentaires de distanciation peuvent aggraver l'état psychologique de ceux qui se sentent déjà isolés socialement. Comment demeurer autonome, alors que les personnes mêmes qui vous aident à l'être pourraient vous être fatales?»

PHOTO : Chimiste à la retraite, Lorraine Tétreault s'est trouvée une nouvelle activité physique, parce qu'elle ne peut pas jouer au squash en raison des restrictions imposées par la COVID-19. Et son fils, Eric Long, aime aussi cette activité. Mieux encore, il invite sa mère à dîner lors de leurs aventures de cyclotourisme régulières sur de longues distances. Photo : Dave Chan

Jusqu'à récemment, enchaîne-t-il, nous avons une notion un peu floue du concept de l'isolement social, sans vraiment comprendre à quel point il pouvait nous être mortel, car le manque de contacts physiques ébranle sérieusement notre santé psychologique.

«Nous savons maintenant que la solitude équivaut à fumer 15 cigarettes par jour», déclare le Dr Sinha. «Elle peut augmenter de 45% vos chances de décéder, notamment parce que l'isolement social peut mener à la dépression et à un sentiment de solitude. L'être humain est une créature sociale. Nous avons besoin de l'appui et de la présence d'autrui. Je crois que la majorité d'entre nous commence à réaliser combien la solitude et l'isolement peuvent être pénibles et déroutants.»

Le Dr Sinha ajoute que des patients lui ont confié que, après des mois d'isolement, les

conversations téléphoniques et par vidéo ne sont plus satisfaisantes. Ils ont besoin d'être près d'un autre être humain, de le toucher.

Un besoin que Mildred McAfee comprend. Avant ce qu'elle appelle son «confinement» de la COVID-19, elle ne tenait pas en place, n'étant jamais chez elle pour bien longtemps.

Son fils s'en amusait souvent, affirmant qu'il devait consulter la secrétaire des activités sociales de sa mère pour organiser ses visites hebdomadaires à sa résidence privée pour aînés située à LaSalle, au Québec.

Et lorsque son fils ne venait pas lui rendre visite, Mildred prenait le volant pour aller le voir à Long Sault en Ontario, empruntait le train pour visiter sa fille à Pickering, ou faisait une balade à Montréal. Deux fois par semaine, elle retrouvait des amis pour jouer au bridge et, régulièrement, divertissait les résidents

en s'installant au piano dans la grande salle de la résidence, pendant des heures.

Lorsque le confinement fut imposé à sa résidence, M^{me} McAfee, infirmière à la retraite et membre de l'Association des retraités fédéraux, dit avoir simplement trouvé de nouvelles façons de s'occuper. Elle commençait ses journées avec des exercices et faisait une sieste chaque après-midi, faisait des mots croisés et préparait trois repas par jour, savourant un verre de vin avec celui du soir.

Elle parlait régulièrement à ses enfants et petits-enfants sur Facetime et profitait pleinement des livres et des grands classiques du cinéma disponibles sur le site d'une bibliothèque en ligne.

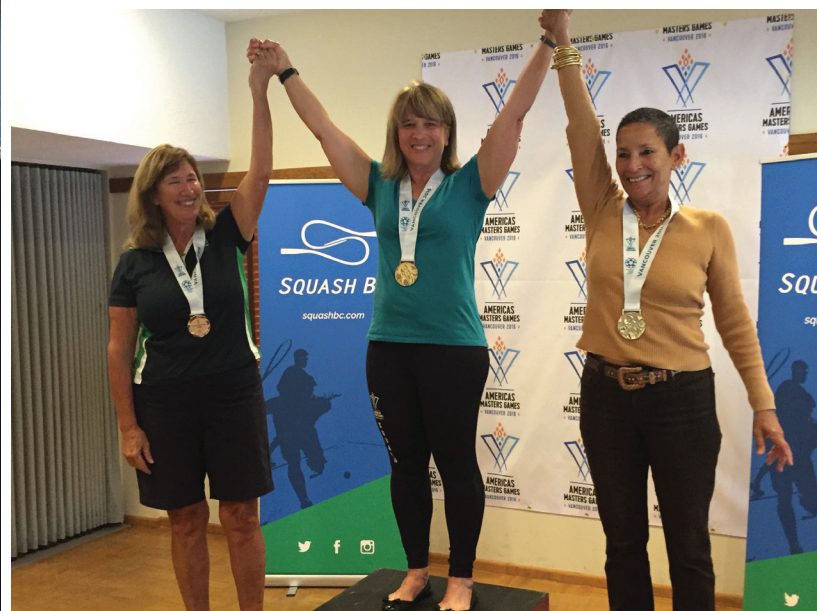
Mais, lorsque sa fille lui a rappelé qu'elle n'avait eu aucun contact physique avec qui que ce soit depuis des mois, Mildred McAfee a soudain pris

Prendre soin de sa santé physique reste l'une des meilleures stratégies pour préserver sa santé mentale et, si certaines activités sont actuellement hors de portée, les solutions de rechange ne manquent pas.



Mildred McAfee estime s'en être mieux sortie que beaucoup d'autres lors du confinement imposé par la COVID-19. Elle s'est assurée d'établir un nouveau traintrain, a fait de l'exercice, a joué au bridge en ligne et est restée en contact avec d'autres personnes âgées par téléphone.

Photo: Richmond Lam



Lorraine Tétreault, au centre, remporte la première place en squash aux Jeux des maîtres des Amériques, un événement international qui regroupe plusieurs sports. De g. à d. : la Canadienne Lynn Buntain, Lorraine Tétreault et la Barbadienne Lynn de Cambra-McLeod.

conscience de sa nouvelle réalité: «Quand elle m'a dit cela, j'avoue avoir eu vraiment le cafard, et je ne suis pas une personne négative.»

Qu'à cela ne tienne; ce n'était rien pour freiner cette dynamique retraitée pendant bien longtemps.

«Il y a d'autres façons de s'adapter», dit-elle. «Je me suis fait un devoir de jouer de mon propre piano, une heure par jour. C'était ma thérapie l'année dernière quand mon mari était malade. Lorsque je joue, je suis dans ma bulle. À mon avis, c'est ce qui m'a aidée à rester saine d'esprit.»

Quant au bridge, plutôt que de retrouver ses amis autour d'une table deux fois par semaine, M^{me} McAfee joue désormais en ligne. «Cet après-midi, mon partenaire de bridge était en Turquie et nos adversaires, en Bulgarie et aux États-Unis. Nous bavardons en jouant; c'est fantastique.»

Par ailleurs, elle s'investit aussi auprès des autres résidents en téléphonant à 16 d'entre eux qui vivent seuls. Au début, elle n'en connaissait aucun, mais trois fois par semaine, elle leur téléphonait pour savoir s'ils avaient besoin de quelque chose.

«Ils attendaient mon appel. Je ne sais pas ce que c'est que d'être déprimée, mais je sais

que certains en souffrent et que c'est dur», mentionne M^{me} McAfee. «Je crois m'en être sortie beaucoup mieux que bien des gens. Le confinement ne m'a pas été trop pénible, mais j'ai travaillé pour y faire face. Vous devez vous créer une routine, avoir un plan. Sinon, vous restez là, devant la télé.»

De fait, établir une routine semble être la clé du succès pour composer avec cette étrange nouvelle normalité. Et c'est exactement ce que font les clients plus âgés de Joanne Merrett, qui fréquentent régulièrement les cours de conditionnement que donne l'entraîneuse sportive dans un centre communautaire à Ottawa.

«Les femmes de ce groupe sont très soudées et elles appartenaient toutes à la même communauté», souligne M^{me} Merrett. «Beaucoup font de la marche, du vélo, jouent au golf et suivent des cours en ligne. La plupart ne veulent pas abandonner leur routine et elles ont maintenu leurs activités sportives, non seulement pour préserver leur santé physique, mais aussi leur santé psychologique.»

Joanne Merrett affirme qu'un des bienfaits de la pandémie est que les gens sortent plutôt que de rester à la maison, à ne rien faire.

«Lorsque tout cela sera derrière nous, je crois que nous constaterons une nouvelle normalité en ce qui concerne le conditionnement physique des aînés. Nous verrons davantage d'aînés proactifs, car ils savent bien qu'être actif et en santé est un atout s'ils contractent la COVID-19», ajoute-t-elle.

Même si M^{me} Merrett propose *UpRise Fit*, un programme d'entraînement en plein air à l'intention des clients qui souhaitent s'entraîner sur le terrain, elle constate qu'il n'enthousiasme pas les clients âgés.

«C'est plus difficile de les attirer dans ces cours à cause de la chaleur et parce que, malgré les mesures de distanciation, la proximité les inquiète», ajoute-t-elle.

Forcée d'abandonner le squash, Lorraine Tétreault a pour sa part commencé à marcher dans son quartier avec sa fille et à faire de longues promenades à vélo avec son fils chaque semaine, afin d'accélérer son rythme cardiaque régulièrement.

«Il a trouvé une activité qu'il aime beaucoup faire avec maman et, mieux encore, il l'invite ensuite à dîner», mentionne la fille de M^{me} Tétreault, au moment où cette dernière revenait d'un trajet de 27 km.

Pour sa part, le D^r Sinha estime que si nombre d'aînés s'enferment chez eux par crainte de la maladie, il serait au contraire tout à leur avantage de sortir et de rencontrer des gens.

Selon lui, «En règle générale, les aînés subiront les conséquences physiques et psychologiques néfastes de l'isolement social, notamment la solitude et la dépression. Je crois que les gens sont plus à risque de mourir des effets de l'isolement social, de la solitude ou de la dépression que des effets de la COVID-19. Dans l'ensemble, plus de Canadiens succomberont à ces effets qu'à ceux de la COVID-19.

Prendre soin de sa santé physique reste l'une des meilleures stratégies pour préserver sa santé mentale et, si certaines activités sont actuellement hors de portée, les solutions de rechange ne manquent pas.

Selon Mark Beauchamp, un professeur spécialisé en conditionnement physique et psychologie de la santé à l'École de

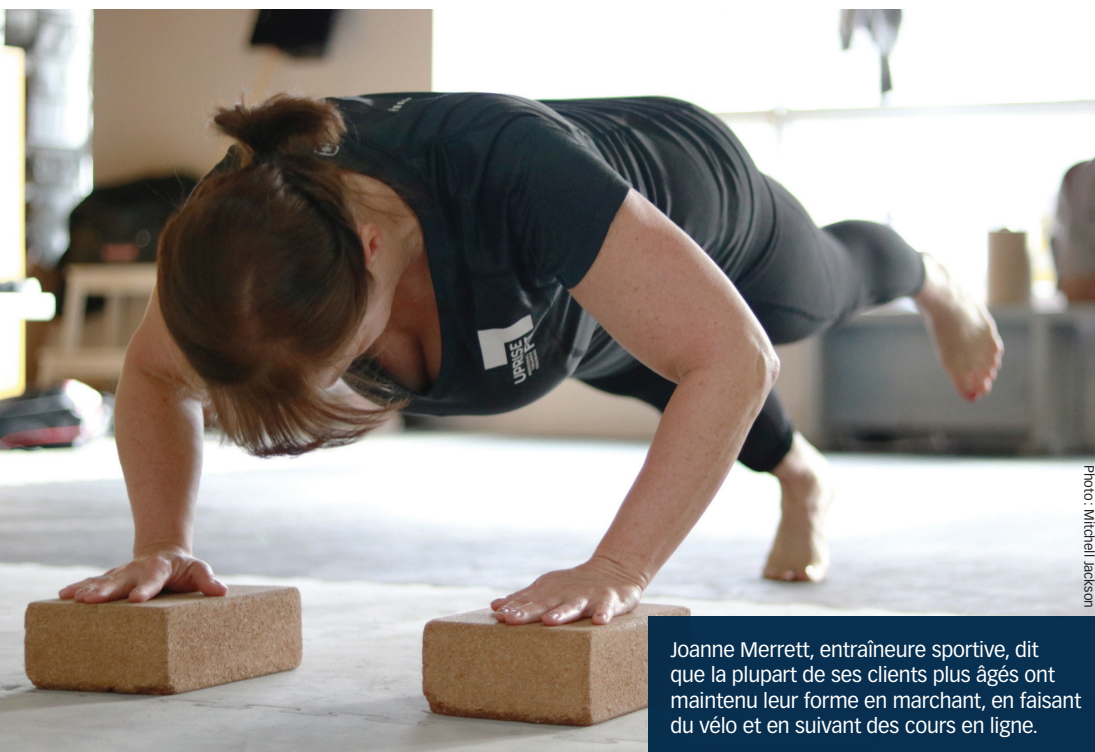


Photo: Mitchell Jackson

Joanne Merrett, entraîneuse sportive, dit que la plupart de ses clients plus âgés ont maintenu leur forme en marchant, en faisant du vélo et en suivant des cours en ligne.

Caitlin Doyle, qui entraîne habituellement des aînés dans un complexe sportif de l'Université du Nouveau-Brunswick, a adopté la plateforme virtuelle Zoom pour donner ses cours et pour leur permettre de bavarder avant leurs cours. Dans cette photo d'avant la COVID-19, elle entraîne Mike et Bernice Kelly.

Photo: Terry Kelly



Kelly McKeown, qui a travaillé pour l'Agence du revenu du Canada pendant 32 ans, a découvert la peinture comme passe-temps pendant l'isolement imposé par la COVID-19. Elle n'avait jamais peint auparavant.

kinésiologie de l'Université de la Colombie-Britannique, «l'Organisation mondiale de la Santé recommande l'activité physique comme étant l'un des meilleurs investissements en santé. Celle-ci offre un excellent rendement, car elle est gratuite et accessible à tous, quel que soit notre âge», dit-il.

Il est prouvé que l'activité physique peut servir de bouclier contre le stress et la dépression légère et modérée.

Pour ceux qui tentent de mener leur vie à l'extérieur de leur résidence, le Dr Sinha précise qu'il est possible de diminuer de façon appréciable les risques de contamination et de décès causés par la COVID-19 en respectant les mesures d'hygiène publique, comme de se laver les mains fréquemment, porter un masque lorsque nous sommes en contact avec autrui, à l'intérieur ou à l'extérieur, ou lorsque les mesures de distanciation physique ne sont pas possibles.

Une autre option? Faire de l'exercice chez soi. D'un bout à l'autre du pays, nombre d'aînés se sont tournés vers les cours de conditionnement physique en ligne. Depuis le mois de mai à l'Université du Nouveau-Brunswick, tous les

cours que donne Caitlin Doyle, une instructrice au programme de conditionnement physique *Silver Series* à l'intention des aînés, sont en mode virtuel sur la plateforme Zoom. Avant chaque cours, les participants ont le temps de bavarder, comme ils le feraient en classe. M^{me} Doyle se dit impressionnée par la rapidité avec laquelle les aînés ont appris à maîtriser une technologie avec laquelle ils n'ont pas grandi, et leur engouement à l'utiliser.

«Les gens sont surpris de constater combien ils apprécient les cours virtuels», souligne M^{me} Doyle. «En y participant, ils se sentent plus motivés et responsables que lorsqu'ils font des activités en solo. De plus, ils se sentent moins isolés et moins anxieux et cela ajoute un peu de normalité dans leurs semaines. Même s'ils ne parlent pas précisément de leur santé mentale, on peut voir qu'ils se sentent mieux de reprendre une routine», dit-elle.

Même si elle considère important de faire bouger les gens, Caitlin Doyle peut échanger davantage avec eux en personne. À l'heure actuelle, plutôt que d'aider les gens à améliorer leur santé physique ou leur équilibre, elle estime les inciter plus à garder la forme chez eux.

Cet été, Mark Beauchamp mène une étude auprès de 600 adultes âgés, afin d'évaluer si l'exercice physique, exécuté dans le cadre d'un programme en interaction sociale (en respectant les mesures de distanciation), ou en solo chez soi, peut améliorer la santé et le bien-être d'adultes plus âgés, de façon significative. Les résultats serviront à concevoir des programmes à l'intention des aînés qui vivent seuls, dans le but d'améliorer leur santé physique et mentale.

«L'exercice est-il une solution de fortune ou peut-il avoir des effets valables et mesurables?», s'interroge le professeur Beauchamp. «Nous espérons tous que la pandémie prendra bientôt fin, mais si elle se prolonge pendant un an ou deux, nous devons savoir comment aider les gens. Il n'est pas réaliste de concevoir des programmes communautaires d'activité physique à l'intention des aînés qui sont particulièrement à risque. Dès lors, nous tentons de savoir s'il est possible d'élaborer des solutions de rechange pour remplacer nos habitudes en temps normal, et proposer des modèles qui fonctionnent.»

Pour nombre d'entre nous, les ordinateurs, mis à part leur utilité pour le conditionnement physique, nous ont donné un accès essentiel au monde extérieur. Séparé de sa famille et de ses amis lorsque le confinement a été instauré à la résidence où il habite, Harold Searle a pu rester en contact avec les siens et briser l'isolement grâce à Internet.

«Il est très futé à l'ordinateur», confie sa fille, Helen Searle. «Les aînés de 102 ans qui savent taper aussi vite que lui avec ses deux doigts sur le clavier à la vitesse de l'éclair ne sont pas légion.»

Depuis quelques mois, il est en contact avec une cousine au deuxième degré, qui est juge en Ontario. Ensemble, ils font des recherches en ligne sur leur généalogie.

«Elle et moi avons beaucoup en commun, notamment le droit», précise Harold Searle, lui-même un ancien de la Gendarmerie royale du Canada, qui vit maintenant à Halifax. «Elle est très intelligente et j'apprécie nos échanges. Elle m'a beaucoup aidé.»

Même s'il préfère sortir dans son quartier depuis l'assouplissement graduel des

restrictions, M. Searle apprécie aussi ses visites virtuelles avec ses anciens collègues d'un peu partout dans la province, et les amis qu'il retrouve sur la page Facebook de *RCMP Mates* (les amis de la GRC) et ceux de l'Association des vétérans de la GRC, pour bavarder en buvant une bière. Pour lui, ces échanges en ligne sont un «cadeau du ciel». «Quand je me réveille le matin, je sais que ma journée ne sera pas monotone.»

Dans le cas de Kelly McKeown, c'est par l'art qu'est venu ce cadeau du ciel. Elle n'avait jamais suivi de cours d'art, mais sa belle-sœur l'a convaincue de s'inscrire à des cours en ligne. Une fois les toiles achetées chez Michael's, les deux artistes ont commencé à manier leurs pinceaux, en compagnie d'une centaine d'artistes parfois.

«Je n'avais jamais peint auparavant, mais j'aime beaucoup les cours. En moyenne, nous peignons une toile par semaine et ma mère souhaite maintenant exposer mes œuvres chez elle», s'esclaffe la résidente de Mississauga.

Responsable de l'agenda social au sein de son groupe, M^{me} McKeown, une membre

de Retraités fédéraux qui, après 32 ans, travaille toujours à l'Agence du revenu du Canada, menait une vie très active. Au début, vivre confinée chez elle dans la foulée de la COVID a été stressant.

«Peindre a vraiment été bénéfique pour ma santé mentale», souligne-t-elle. «Ça m'évite de me tracasser au sujet du monde extérieur. Même avec mes amis, j'étais toujours inquiète de les voir. Désormais, je ne m'inquiète que de moi.»

Quant à Mildred McAfee, elle a repris la route dès que les mesures de confinement ont été levées à sa résidence, en juin dernier. Lors de sa première sortie, elle s'est baladée dans le quartier du West Island, pour observer les passants. Sa deuxième sortie l'a menée à Long Sault, pour une visite surprise à son fils.

«C'est aussi une sorte de thérapie», dit-elle. «Je baisse les vitres et je pars. ■

Établie à Ottawa, **Holly Lake** est une journaliste primée de Terre-Neuve-et-Labrador. Elle est titulaire d'une maîtrise en journalisme de l'Université Western et étudie actuellement le droit à l'Université d'Ottawa.



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

PROFITEZ DE L'AVANTAGE HEARINGLIFE

En tant que membre de Retraités fédéraux, vous êtes admissible aux offres ci-dessous. Veuillez présenter votre carte de membre lorsque vous vous présentez à 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.

En réponse à la COVID-19, HearingLife Canada et ses partenaires ont agi de manière responsable, pour soutenir leurs clients et leur personnel. Pour en savoir plus, appelez le Groupe Forget, au 1-888-295-5620.

*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** ou inscrivez-vous au <https://hearinglifeadvantage.ca/federal-retirees-fr>

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

VOLONTOURISME :

LE BON ET LE MOINS BON



Lorsque les restrictions liées à la COVID-19 seront levées et qu'il sera de nouveau possible de parcourir la planète, certains pourraient envisager de faire du bénévolat pendant leur voyage. Cela peut être remarquablement gratifiant. Mais comme il y a aussi des pièges à éviter, armez-vous de connaissances.

JULIE BEUN

Depuis chez elle au Nouveau-Brunswick, Dorma Grant énumère par téléphone la liste des endroits qu'elle a visités en vacances, dont beaucoup depuis qu'elle a pris sa retraite en 2009.

«J'ai parcouru à vélo le chemin de Saint-Jacques de Compostelle en Espagne. J'ai emprunté le chemin de l'Inca au Pérou. Je suis allée avec ma fille au Venezuela...»

Mais des vacances à la plage? Non», grimace-t-elle. «Mes vacances sont généralement plus actives et engagées que ça.»

Actives, oui. Et engagées? À double titre. M^{me} Grant a énormément voyagé, partout dans le monde. Exception faite de ses vacances à vocation purement récréative, elle fait partie de ces Canadiens, de plus en plus nombreux, qui organisent leurs vacances autour d'activités bénévoles en consacrant leur temps, leur argent et leurs compétences à l'amélioration de la qualité de vie de communautés à l'étranger. Et, lorsque les interdictions de voyager seront levées au sortir de la crise de la COVID-19, il ne fait aucun doute qu'ils recommenceront.

Influencé par les missions de développement durable à l'échelle mondiale promues par des militants comme David Attenborough et Greta Thunberg, le volontourisme, ou tourisme humanitaire, est devenu le créneau touristique connaissant la plus forte croissance au monde avant la pandémie, aux dires de l'organisme Coopération économique pour l'Asie-Pacifique (APEC). Un rapport publié en 2018, intitulé

Voluntourism Best Practices: Promoting Inclusive Community-Based Sustainable Tourism Initiatives (sur le thème des meilleures pratiques en matière de volontourisme et sur la façon de promouvoir des initiatives touristiques durables communautaires et inclusives), estime qu'il y a plus de 10 millions de volontouristes qui, rien qu'en 2016, ont dépensé jusqu'à 3,6 milliards de dollars. À l'intérieur de nos frontières, un récent sondage en ligne réalisé par l'Association nationale des retraités fédéraux a révélé que 48 % des personnes interrogées ont fait du volontourisme et que 75 % d'entre elles ont trouvé l'expérience positive.

Pourtant, même au sein de cette tribu grandissante de grands bienfaiteurs, M^{me} Grant, qui fait également du bénévolat en qualité de responsable du programme de défense des intérêts de l'Association nationale des retraités fédéraux, fait figure de locomotive. Elle a fait du bénévolat en tant qu'infirmière auxiliaire sur la piste des Annapurnas, en Inde, dans l'Himalaya. Elle a distribué de la nourriture dans les ghettos de la banlieue de Durban, en Afrique du Sud. Elle a participé à un voyage à vélo de 800 kilomètres de Richards Bay au Cap pour collecter des fonds, a passé plusieurs semaines avec la Mission baptiste canadienne en Bolivie et a travaillé dans la clinique d'un petit village proche de Bangalore dans le sud de l'Inde, établie par un médecin indien qu'elle avait rencontré à Miramichi, au Nouveau-Brunswick. Tout a commencé à l'âge de 30 ans quand elle a emmené ses enfants, alors âgés de 8 et 12 ans, au Malawi pendant deux ans, alors qu'elle était enseignante bénévole pour World University Services.

PHOTO: Un groupe de bénévoles du Canada et des États-Unis travaillent ensemble pour construire une salle de classe à León, au Nicaragua, en février 2020, dans le cadre du programme de bénévolat de SchoolBOX. Photo: SchoolBOX



Photo: Shine the Light

Nolan Klassen (à gauche) et Isaiah Wong sont en train de tamiser du sable pour le béton des murs d'une maison à l'épreuve des ouragans dans le cadre d'un projet Shine the Light en République dominicaine. Pour ses projets, Shine the Light fait appel à des bénévoles de tous âges.



Photo: Shine the Light

Ce voyage de l'initiative Shine the Light a eu lieu en janvier 2013 à Nuevo Renacer en République dominicaine. L'équipe a construit une maison à l'épreuve des ouragans pour ce couple. Au cours de ce voyage, elle a également tenu une clinique dentaire et médicale.



Photo: Lynne Tompkins

Passionnée des voyages, Dorma Grant a participé à plusieurs projets de volontourisme, de l'Inde à l'Afrique du Sud. Dans cette photo, elle se trouve sur la pittoresque île de Grand Manan, au Nouveau-Brunswick.

Élevée dans l'église de l'Armée du Salut, axée sur le service, et éprise d'aventure depuis l'enfance, M^{me} Grant est devenue volontouriste bien avant que ce néologisme ne fasse son apparition dans le Wiktionnaire, voire même avant qu'il ne soit prononcé pour la première fois. Elle estime que son ratio volontourisme/vacances réelles se situe aux alentours de 70:30.

«J'aime l'aventure. J'aime les gens. On m'a appris à ne pas vivre de manière égoïste», explique-t-elle de manière simple et directe, sans doute un vestige de sa carrière d'agent de libération conditionnelle au sein des Services correctionnels du Canada. «Il est très important que nous fassions de notre mieux pour améliorer la vie des gens.»

FAIRE QUELQUE CHOSE DE BIEN — ET QUELQUE CHOSE DE PAS SI BIEN

Améliorer la vie des gens — c'est une proposition attrayante pour de nombreux Canadiens mus par le désir ardent de partager, sinon leur chance, du moins les compétences qui leur ont permis de créer cette chance.

Et, pour l'essentiel, le volontourisme est une activité dont tout le monde ressort gagnant.

Des organisations communautaires comme SchoolBOX, d'Almonte en Ontario, ne comptent pas seulement sur les volontouristes. Ils ont en effet mis tout leur poids dans la balance et ont engagé des fonds pour construire 114 salles de classe au Nicaragua. Là-bas, le gouvernement fournit un enseignant s'il y a une salle de classe, mais de nombreuses communautés pauvres n'ont pas les moyens d'en construire une. Depuis 2008, SchoolBOX a construit des écoles et les a dotées de livres et de fournitures scolaires, en faisant appel à des ouvriers, des architectes, des électriciens et des matériaux nicaraguayens. Ses efforts sont soutenus chaque année par une équipe de 50 à 100 bénévoles, qui récoltent 500 dollars chacun et versent 1 960 dollars pour les repas, l'hébergement, le transport, les activités et les traducteurs. Ils doivent aussi acheter leurs propres billets d'avion. Une fois dans le pays, les bénévoles effectuent des travaux non qualifiés, comme porter des barres



Vicki Asu, en compagnie de son chien Dexter après avoir participé à la course Terry Fox à Winnipeg, décrit ses expériences de volontariat comme lui permettant «de revenir à l'essentiel».

d'armature ou passer du temps à lire aux élèves et à promouvoir l'éducation auprès de leurs parents.

«Beaucoup de gens veulent se rendre utiles et faire autre chose que s'asseoir sur une plage et vivre des vacances passives», explique Jonathan Tam, directeur général de SchoolBOX. «Nous avons eu des gens de 7 à 87 ans, des familles entières, des groupes religieux. Nous voyons de plus en plus de gens qui veulent faire quelque chose de valable, qui a un impact.»

Il existe pourtant un argument de poids contre le volontourisme, ou du moins contre les organisations et les projets qui sont soit à but lucratif, soit mal pensés. Parmi les critiques — et elles sont nombreuses —, certaines sont évidentes, d'autres surprenantes.

Les communautés qui accueillent des volontouristes veulent souvent être d'excellents hôtes. Elles utilisent par conséquent leurs ressources limitées pour nourrir et loger leurs visiteurs, qui ignorent

allègrement que, malgré leur bonne volonté, ils ne sont qu'une bouche de plus à nourrir. De même, des bénévoles enthousiastes qui n'ont jamais coupé de bois chez eux s'emparent d'un marteau avec enthousiasme et aident à construire des bâtiments qui ne répondent pas aux exigences techniques formulées pour les ouragans ou les tremblements de terre. Dans certains cas, ces efforts supplantent les travailleurs locaux qui auraient été payés et auraient fait un meilleur travail.

La critique la plus bouleversante a peut-être été formulée à l'encontre des volontouristes qui paient pour aider les orphelinats des pays en développement. Selon les rapports de World Vision, certains orphelinats haïtiens sont peuplés d'enfants qui ne sont pas du tout orphelins. Leurs parents ont plutôt été encouragés à placer leurs enfants dans l'institution, convaincus qu'ils seraient nourris et éduqués. L'établissement fait ensuite pression pour obtenir des financements internationaux et des volontouristes pour soutenir ce qui est en réalité une entreprise rentable. Cette fausse représentation mise à part, les Occidentaux prodiguent souvent de l'affection aux enfants pendant leur bref séjour avant leur départ, cimentant ainsi le cycle psychologique de l'abandon.

«Le volontourisme peut être vu comme une chance à saisir, mais il peut aussi avoir des conséquences imprévues», explique Ed Walzak, responsable national du bénévolat à Vision mondiale Canada. «Notre objectif est de favoriser le développement durable des communautés, donc si des bénévoles viennent travailler gratuitement, cela perturbe l'économie locale. Il existe aussi des programmes à but lucratif qui incitent les familles à placer leurs enfants en institution. Plutôt que de retirer les enfants d'une famille vivant dans la pauvreté, nous avons des programmes conçus pour améliorer la situation des familles et des communautés tout entières.»

M. Walzak ne rejette pas d'emblée la notion même du volontourisme. Il existe des moyens pour qu'il soit durable, principalement grâce à l'«expertariat», un autre néologisme pour décrire les personnes qui font profiter, à titre bénévole, de compétences ou de

Les conseils de professionnels de terrain en matière de volontourisme

Choisissez votre aventure : Un grand nombre d'organisations proposent de tout : des expériences à long terme aux vacances plus immersives, explique Casey Bennett de Collette, une agence de voyages renommée qui est également un partenaire privilégié de l'Association. «Nous nous efforçons avant tout d'avoir un impact positif là où nous nous rendons, en établissant des partenariats durables.» Les voyages comprennent ce que Collette appelle des «temps forts», au cours desquels les clients visitent des entreprises sociales, des organisations à but non lucratif ou des organismes de conservation. «Nous leur offrons des expériences immersives tout en soutenant des organisations qui font du bon travail pour améliorer leur propre communauté.»

Faites vos recherches : «Observez la façon dont l'organisation qui vous intéresse interagit avec la communauté et dans quelle mesure sa démarche est durable», suggère Jonathan Tam. «Si les gens apportent des fournitures à distribuer, cela change la dynamique de la communauté et la rend dépendante. Cherchez une organisation qui collabore avec les habitants pour que ceux-ci évaluent leurs propres besoins.» Parmi les organismes réputés pouvant créer un pont entre candidats et expériences bénévoles, citons Moving Worlds, Projects Abroad, Madventurer et Global Volunteers.

Faites-vous des amis : Le bénévolat dans un pays en développement et le bénévolat au Canada sont deux expériences très différentes, explique Vicki Asu. «Si cela vous fait sortir de votre zone de confort, voyagez avec quelqu'un qui l'a déjà fait.»

Choisissez une organisation en tenant compte de vos compétences : Le volontourisme mobilise les milléniaux, mais de nombreuses organisations apprécient la grande expérience et les compétences des retraités, explique Jonathan Tam. «Vous pourriez soulever des barres d'armature, soutenir la communauté, jouer au soccer avec les enfants ou traduire.»

connaissances spéciales qui ne seraient pas accessibles aux pays en voie de développement, autrement.

«Une école, ce n'est pas qu'un édifice, mais tout un système d'éducateurs et de personnes qui enseignent aux éducateurs, ajoute-t-il. Donc, si vous êtes enseignant et qu'il existe un programme pour aider à renforcer les compétences des enseignants, les bases d'un développement durable sont jetées.»

BRILLER DE MILLE FEUX

Pour Vicki Asu, le volontarisme est une passion familiale qui s'est transformée en une mission personnelle.

En 2004, son cousin, Brent Wong, a lancé l'initiative *Shine the Light*. Jeune dentiste de Winnipeg, il venait de se porter volontaire pour une mission de prestation de soins dentaires au Mozambique et en Zambie. Ce voyage l'a inspiré. Depuis, il s'est rendu, dans le cadre de la *Shine the Light Initiative*, dans des communautés pauvres

en République dominicaine et, sous la direction de collègues locaux, a construit des logements antisismiques, dirigé des cliniques dentaires et médicales et donné des cours d'anglais et de médecine.

«Ces voyages me permettent de revenir à l'essentiel», confie M^{me} Asu, qui vit à Winnipeg et a pris sa retraite fin 2019, alors qu'elle travaillait à Parcs Canada, aux services généraux pour la région des Prairies et du Nord. «Je réfléchis à l'ensemble arbitraire de circonstances qui m'ont valu d'être en bonne santé, d'avoir de bonnes possibilités d'éducation et d'occuper un emploi enrichissant. Le contraste saisissant avec les conditions de vie des communautés où nous essayons de faire une différence est gravé dans ma conscience. Mon expérience de bénévole me fait me sentir très reconnaissante et m'incite à me mettre au service de la communauté.»

Le travail — «Je déplace des décombres d'un endroit à l'autre, je soulève de lourds

blocs et je mélange du ciment» — revêt autant d'importance pour elle que pour ceux qu'elle aide. Elle se souvient qu'une famille lui a expliqué que le fait que leur maison soit équipée d'une serrure signifiait que chaque adulte pouvait travailler. Il n'était plus nécessaire que quelqu'un reste à la maison pour se protéger des voleurs.

«Qu'est-ce que tout cela a signifié pour moi? Cela m'a vraiment interpellée. Cela m'a fait sortir de ma zone de confort. Cela a donné un contexte à ma carrière. J'étais très fière de servir les gens dans mon travail», ajoute-t-elle. «Je comprends maintenant comment l'impact de quelques individus peut avoir un énorme effet d'entraînement.» ■

.....
Julie Beun est journaliste, auteure et consultante en communications et en marketing. Son dernier livre, *Billion Dollar Startup*, sera publié en février 2021 par ECW Press.



Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Alliances

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

Économisez 10 % sur les plans relatifs aux funérailles et au cimetière faits d'avance	Économies de 10%*	Économisez 5 % sur les plans relatifs aux funérailles et au cimetière faits au moment du décès.	Économies de 5%†
---	--------------------------	---	-------------------------

PLUS! Registre familial de planification^{MC} de la succession GRATUIT
Pour planifier d'avance vos arrangements relatifs aux funérailles et au cimetière, composez le 1-877-301-8066 ou rendez-vous à ArborAlliances.ca dès aujourd'hui



Alliances
par Arbor Memorial



Association nationale des retraités fédéraux
PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ

* Rabais de 10 % sur les derniers arrangements planifiés à l'avance, à l'exclusion des cryptes, qui sont assorties d'un rabais de 5 % si elles sont achetées à l'avance.
 † Pour les achats effectués en Ontario : rabais de 4 % sur les lotissements funéraires, les niches et les autres droits d'inhumation, à l'exclusion des cryptes hors terre. Rabais de 10 % sur tous les autres produits et services de cimetière.

Arbor Memorial Inc.



J'y crois
Je donne
C'est important



ENSEMBLE, AMÉLIORONS LA VIE DES CANADIENS PARTOUT AU PAYS

La pandémie de la COVID-19 a affecté – de près ou de loin – l'ensemble de la population canadienne. Mais les personnes et les familles qui étaient déjà vulnérables ont particulièrement ressenti les effets de la crise : isolement social, perte de revenu, insécurité alimentaire, maladie grave, etc. Elles ont donc besoin de notre aide, et ce, dès maintenant.

Par l'entremise de la CCMTGC, les retraités fédéraux peuvent soutenir les causes qui leur tiennent à cœur, telles que PartenaireSanté, leur Centraide United Way local, ou encore des milliers d'organismes de bienfaisance partout au Canada. Votre générosité contribue à changer les choses. C'est grâce à votre soutien que nous pouvons continuer à être là pour nos communautés.

Parce que tout le monde doit pouvoir compter sur quelqu'un en cas de besoin. Faites un don dès aujourd'hui.

**Cultivons la générosité,
maintenant plus que jamais !**

VOTRE DON COMPTE

Découvrez l'impact que vous pouvez avoir autour de vous :



Un don total de 130 \$
▶ **Seulement 10,83 \$ par mois**
aide les parents à améliorer leurs compétences et leurs connaissances pour élever un enfant avec un trouble de la coagulation, et encourage le soutien des pairs parmi les familles dont les enfants viennent d'être diagnostiqués.

Un don total de 360 \$
▶ **Seulement 30 \$ par mois**
permet de lancer un nouveau groupe de soutien du cancer là où il n'en existe pas. Ces groupes, destinés aux personnes atteintes du cancer et à leurs aidants naturels, améliorent considérablement leur qualité de vie.




Un don total de 130 \$
▶ **Seulement 10,83 \$ par mois**
permet d'offrir à trois élèves à risque du primaire les fournitures scolaires requises pour commencer l'année du bon pied.

Un don total de 360 \$
▶ **Seulement 30 \$ par mois**
permet d'offrir à une femme victime de violence 16 semaines de thérapie de groupe.

FAITES UN DON

Deux façons simples de faire votre don :

 **EN LIGNE**
Rendez-vous à canada.ca/ccmtgc-retraites

 **PAR TÉLÉPHONE**
Composez le **1 877 379-6070**

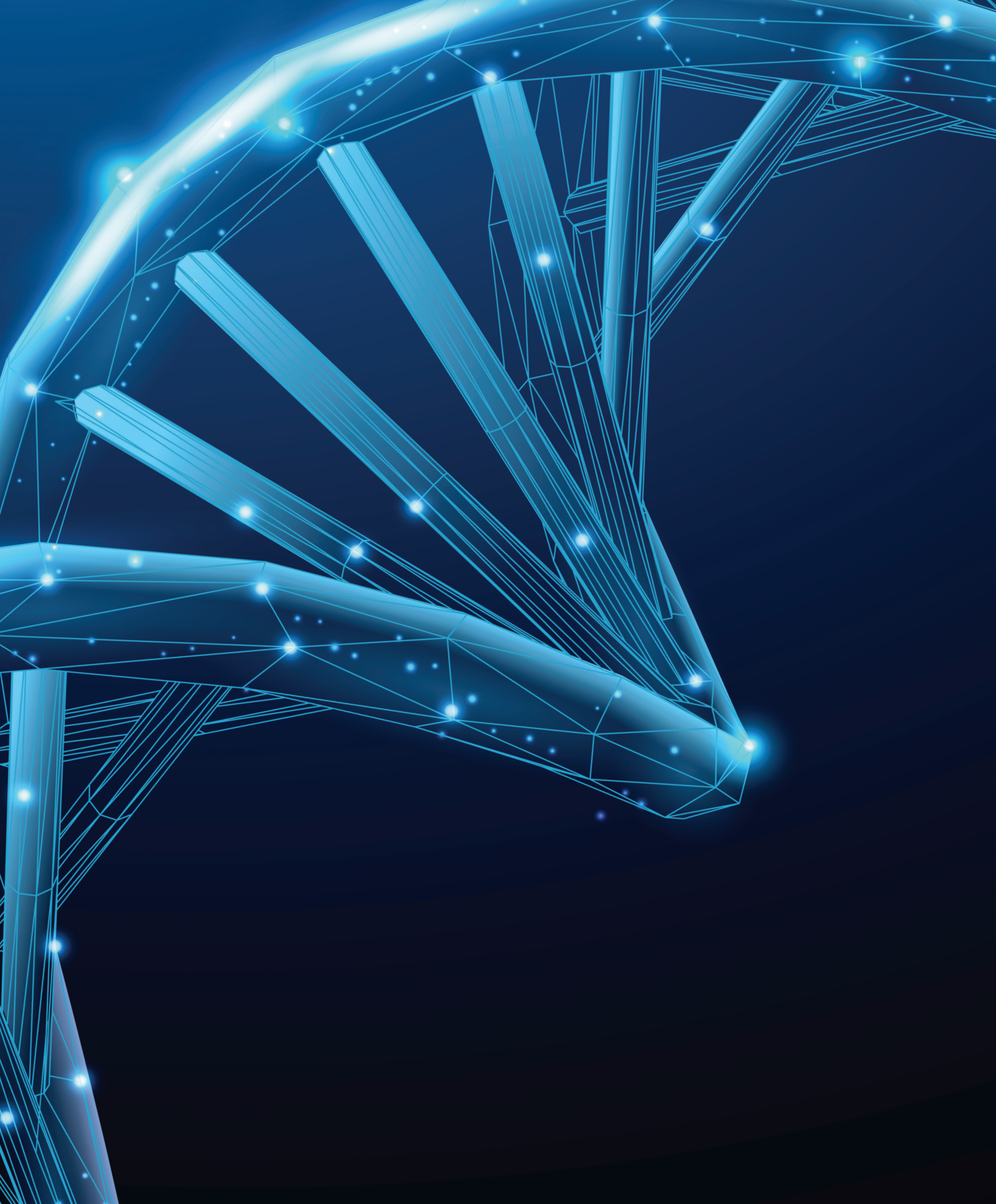


TESTS ADN : PRENEZ GARDE AVANT D'ACHETER

Certains tests ADN prétendent pouvoir déterminer le patrimoine génétique et l'origine ethnique. Les acheteurs devraient être conscients des risques et faire preuve de diligence raisonnable avant de donner leur salive.

MARG BRUINEMAN





Après avoir passé une bonne décennie à faire des recherches sur l'histoire de sa famille et à retracer ses racines généalogiques, Julia Creet s'est penchée sur certaines des nouvelles options offertes par une technologie de plus en plus accessible : l'analyse ADN commerciale.

Ses découvertes ont conduit la professeure d'anglais de l'université York à écrire un livre, *Genealogical Sublime*, et à produire un documentaire sur la façon dont certaines entreprises en pleine croissance gagnent beaucoup d'argent grâce à de puissants outils technologiques qui permettent de retracer les lignées dans ce qu'elle décrit comme une industrie peu réglementée.

«Vous n'avez absolument aucun moyen d'anticiper la façon dont ces informations pourraient être utilisées à l'avenir», affirme-t-elle. «Et en voici deux exemples: Auriez-vous anticipé qu'en donnant votre ADN à l'une de ces bases de données, il serait utilisé par les forces de l'ordre? Et auriez-vous prévu qu'il serait vendu à l'industrie pharmaceutique?»

L'industrie pharmaceutique et les forces de l'ordre sont les deux principaux utilisateurs des bases de données génétiques, explique-t-elle. Malgré cela, les trousse de test ADN ont été remarquablement populaires et sont de plus



Julia Creet est professeure à l'Université York.

en plus accessibles, certaines entreprises les proposent pour seulement 99 dollars. Mais il peut être difficile de comprendre la valeur collective de ces informations.

Il y a deux ans, le directeur scientifique d'une plateforme de généalogie en ligne a tiré la sonnette d'alarme quant aux implications en matière de protection de la vie privée. Il a projeté que 60% des personnes d'origine européenne aux États-Unis, même celles qui n'ont pas subi de tests génétiques, pouvaient être identifiées grâce aux informations génétiques disponibles. Outre cela, cette technique pourrait impliquer la quasi-totalité des Américains d'origine européenne dans un avenir proche.

«Une fois que vos informations figurent dans cette base de données, elles ne peuvent plus être détruites», explique M^{me} Creet.

L'ADN d'une personne est versé dans un fonds génétique et sert en quelque sorte de lien avec les autres données génétiques de ce fonds. Une fois dans ce fonds, cette relation est établie avec l'ADN d'autres personnes. Cet ADN et le lien établi ne peuvent alors jamais être supprimés. La valeur des bases de données génétiques réside donc dans les informations collectives qui sont établies grâce aux nombreuses contributions individuelles.

Un simple échantillon de salive permet à ces sociétés commerciales de vous fournir une analyse détaillée de vos antécédents, ce qui peut comprendre votre appartenance ethnique et votre pays d'origine. Certaines d'entre elles vous diront également si vous êtes susceptible de contracter une maladie ou d'avoir un problème de santé.

Et ces bases de données sont constituées au fil du temps, chaque échantillon étant testé. Ainsi, la prochaine personne qui soumettra un échantillon de salive pourrait bénéficier des informations recueillies à partir du vôtre.

Melanie Care, conseillère en génétique au Réseau universitaire de santé de l'Hôpital général de Toronto, laisse entendre que les

tests sont avant tout perçus comme récréatifs. Mais elle suggère également que ceux qui effectuent ces tests se préparent à ce qu'on leur fasse certaines révélations. Il y a maintenant tant de cas de personnes qui apprennent l'existence de frères et sœurs dont elles ignoraient l'existence ou qui finissent par se mettre en rapport avec leurs parents qui avaient donné leur bébé en adoption. Il est néanmoins possible que ces révélations soient encore plus frappantes. Et sans être toujours exactes.

«Vous devez savoir dans quoi vous vous embarquez. Ce que ces résultats pourraient potentiellement vous dire et ce qu'ils ne peuvent pas vous dire», ajoute M^{me} Care, qui est également présidente de l'Association canadienne des conseillers en génétique. «Ils ne vous donneront pas nécessairement les réponses que vous anticipez.»

Pour illustrer le fait que les tests manquent parfois de cohérence, elle évoque un reportage de la CBC qui porte sur des jumeaux identiques ayant obtenu des résultats de tests différents. Les résultats, précise-t-elle, ne reflètent peut-être pas vraiment votre constitution génétique. Elle craint que les personnes qui espèrent glaner des informations d'ordre médical à partir des trousse de test commerciales soient faussement rassurées quant à leurs probabilités d'attraper certaines maladies, ou l'inverse.

«Ce risque est réel, je l'ai constaté. Je l'ai vu dans les deux sens», affirme-t-elle. «Très peu de gens vont au fond des choses quand ils effectuent ces tests.»

Le message à retenir est qu'il faut traiter ces tests comme n'importe quel autre bien de consommation — il revient aux acheteurs de prendre garde.

«Lorsqu'il est question de tests ADN, on passe à un niveau supérieur, en quelque sorte un niveau 11», déclare David Fraser, avocat spécialisé dans la protection de la vie privée à Halifax. «Les tests génétiques ne ressemblent à rien d'autre dans le sens où les informations relatives à mon patrimoine génétique sont aussi des informations sur le patrimoine génétique de mes enfants, de mes parents et de mon frère. Ainsi, un petit échantillon de mon corps dévoile en réalité un grand nombre d'informations génétiques et biologiques sur les membres de ma famille.»

Et, parce que ces informations en disent long sur les membres de votre lignée, M. Fraser suggère aux personnes qui envisagent de faire un test d'en discuter avec les membres de leur famille et d'obtenir leur consentement.

Certaines entreprises vendent à des sociétés pharmaceutiques les données qu'elles recueillent auprès de leurs clients. D'autres peuvent donner suite aux demandes d'accès à ces informations provenant de la police.

M. Fraser suggère par conséquent d'effectuer des recherches sur l'entreprise avant de s'engager et de lire ses pratiques et politiques en matière de protection de la vie privée.

Si votre empreinte génétique, qui se retrouve dans le reste de votre arbre généalogique, existe dans un système, la police pourrait bien pouvoir y accéder au moyen d'une ordonnance d'un tribunal. Et, dans ce que M. Fraser décrit comme un cas typique d'abus de pouvoir, la police peut même ne pas s'embêter à obtenir un mandat.

L'affaire du tueur du Golden State (la Californie) est souvent citée comme un exemple de ruse policière ayant profité de tiers sans méfiance.

«L'existence de ces bases de données et le fait que la police pense qu'elle peut les utiliser à sa guise m'inquiètent», lance M. Fraser.

D'ici peu, enchaîne-t-il, le réservoir d'informations génétiques pourrait devenir si important que des déterminants particuliers, comme la taille des oreilles ou la forme du nez, deviendront disponibles.

«Les consommateurs devraient être conscients de ce dans quoi ils s'embarquent et de ce qu'ils pourraient découvrir», estime-t-il.

À lui seul, l'ADN est quelque peu dénué de sens, ajoute M^{me} Creet. Sa valeur réside dans les informations qui l'accompagnent.

«C'est la combinaison des informations généalogiques, des arbres généalogiques et de l'ADN qui rend ces bases de données si puissantes», précise-t-elle. ■

Marg Bruineman est une journaliste primée spécialiste des reportages sur la justice et des histoires vécues.

D'autres nouvelles sur le front de l'ADN



En juillet, la Cour suprême du Canada a confirmé une loi fédérale empêchant des tiers de solliciter des informations génétiques auprès d'individus. La non-discrimination génétique relève de la compétence fédérale. Cette loi, qui est entrée en vigueur en mai 2017, visait à protéger les informations génétiques des Canadiens contre les employeurs ou les compagnies d'assurance qui, autrement, pourraient les exiger. Elle a également instauré des sanctions pour les groupes ayant par exemple exigé que la signature d'un contrat soit conditionnelle à la réalisation d'un test génétique. Le gouvernement du Québec a contesté la loi, arguant qu'elle empiétait sur les compétences provinciales. Lorsque la Cour d'appel provinciale a donné raison à la province, la Coalition canadienne pour l'équité génétique a fait appel de la décision devant la Cour suprême. Les tests génétiques sont utilisés pour toutes sortes de raisons, notamment pour retrouver des racines familiales, mais aussi pour identifier des maladies héréditaires ou des gènes délétères. La Commission canadienne des droits de la personne a fait valoir que le fait de subir un test génétique qui pourrait vous sauver la vie ne devrait pas vous faire perdre vos perspectives d'emploi ou d'assurance.

Le cas du tueur du «Golden State»

En pénétrant par un moyen détourné dans une base de données ADN, la police a pu finalement capturer le tueur du Golden State qui lui avait échappé pendant des décennies.

Les détectives ont créé un faux profil et téléversé un échantillon d'ADN de leur suspect. Et ils ont obtenu un résultat, en établissant des correspondances avec des membres éloignés de sa famille. Cela a donné lieu à un travail de recherche généalogique et d'investigation pour réduire le nombre de correspondances. Et cela a finalement conduit à l'arrestation de l'ancien policier Joseph James DeAngelo, à Sacramento.

Le tueur a plaidé coupable de 13 meurtres et serait responsable de plus de 50 viols et de plus de 100 cambriolages commis en Californie entre 1974 et 1986. Il n'a jamais téléversé son ADN dans la moindre base de données, mais quelqu'un qui lui est apparenté l'a fait.

— Rédigé avec le concours de Julia Creet

BILAN SANTÉ

Les gouvernements canadiens devraient procéder à un examen national des soins de longue durée ainsi qu'à la mise en œuvre de normes nationales fondées sur cet examen.

BIANCA CARLONE

À l'heure actuelle, nous ne connaissons que trop bien les effets dévastateurs de la COVID-19 sur les bénéficiaires de soins de longue durée. Au moment de la rédaction du présent texte, plus de 100 000 Canadiens ont été infectés et 8 700 ont perdu la vie, les décès dans les établissements de soins de longue durée représentant un peu plus de 80 % du total des décès attribuables à la COVID-19 au Canada.

Bien que ces chiffres soient alarmants, les taux d'infection et de mortalité ne montrent pas vraiment les conditions inacceptables dans plusieurs établissements de soins de longue durée, ainsi que l'approche plutôt apathique en matière de soins aux aînés qui règne au Canada. Certes, elles étaient présentes avant et pendant la pandémie, et si nous n'apportons aucun changement, elles le seront encore lorsque la COVID-19 sera chose du passé.

Ce qui a mal tourné dans les établissements de soins de longue durée

Les problèmes dans les établissements de soins de longue durée sont bien connus et ne datent pas d'hier. Le sous-financement chronique; l'infrastructure désuète; l'insuffisance des effectifs, qui sont mal rémunérés, ont de maigres avantages sociaux et dont une majorité des postes sont à temps partiel; ainsi qu'un système composé d'une

courtepoinTE de prestataires, publics ou privés à but lucratif ou non lucratif, ne sont que quelques-unes des préoccupations les plus souvent exprimées.

Ajoutons à cela une nouvelle souche de coronavirus; des gouvernements et des experts de la santé pris au dépourvu et concentrés à consolider les hôpitaux en prévision de l'afflux de patients à traiter; et, dans bien des cas, des gouvernements et des prestataires de soins de longue durée dont la réaction a été lente pour mettre en œuvre des protocoles de sécurité et pour trouver des équipements de protection individuelle: il en résulte les conséquences tragiques survenues dans plusieurs établissements de soins de longue durée.

Plusieurs autres facteurs ont probablement contribué à la situation dans les établissements de soins de longue durée durant la pandémie. Il y a aussi des gouvernements et des établissements qui ont réussi à limiter l'impact du virus et qui restent relativement peu touchés, au Canada et partout dans le monde. Il sera essentiel d'examiner ce qui s'est bien passé, ainsi que ce qui a mal tourné, et de tirer parti de ces constatations pour protéger les résidents de ces établissements à l'avenir.

L'incidence de la COVID-19 sur les soins à domicile et en milieu communautaire ainsi que sur les aidants naturels

Bien que les soins de longue durée aient été au centre de l'attention, les soins à domicile et en milieu communautaire ont aussi été affectés par le virus. Plusieurs prestataires ont réduit leurs services « non essentiels » pour limiter la propagation du virus. Un sondage effectué

après des trois plus importants prestataires de ces services au Canada a révélé que dans les semaines qui ont suivi le confinement, les soins infirmiers à domicile ont baissé de 22%; l'offre de préposés aux bénéficiaires a diminué de 31%; et les traitements à domicile, comme la physiothérapie et l'ergothérapie, ont chuté de 65%.

De plus, les soins de relève et les autres services pour les aidants naturels ont aussi diminué à cause du virus. Alors que plusieurs aidants naturels subissaient un stress plus important et devaient réaliser davantage de tâches, le soutien pour ces personnes était presque inexistant.

Dorénavant, une disponibilité accrue des services de soins à domicile et en milieu communautaire ainsi qu'une amélioration du soutien et des services directs pour les aidants naturels feront en sorte d'assurer une hausse des soins prodigués à domicile, là où la propagation des infections et des virus est réduite.

Les répercussions de la COVID-19 et les soins aux aînés

Dans les mois et les années à venir, les conditions dans les établissements de soins de longue durée durant la pandémie feront l'objet d'enquêtes, d'études et, espérons-le, d'un redressement. Plusieurs gouvernements et organismes publics ont déjà annoncé leur intention de procéder à des examens.

Même si ces examens sont nécessaires, et que leurs conclusions soient importantes, les soins de longue durée ne sont qu'un seul aspect des soins aux aînés. Dans l'optique d'une réforme, il est essentiel d'aborder l'amélioration des soins à domicile et en milieu communautaire ainsi que du soutien aux aidants naturels.

Une transition vers davantage de soins à domicile et en milieu communautaire

Si le Canada ne retient qu'une seule chose de cette pandémie, cela devrait être que nous recourons trop aux soins en établissement pour répondre aux besoins des aînés, tout en ignorant les faits provenant de nos homologues internationaux ainsi que les souhaits de ceux qui requièrent ces soins. Nous devrions plutôt élargir les services de soins à domicile et en milieu communautaire, dont le coût est moindre, qui correspondent au désir des aînés de vieillir chez eux et dans leurs collectivités et qui permettent d'améliorer l'état de santé et la qualité de vie.

Cela requiert une transition à l'échelle nationale d'un recours aux soins en établissement à une prestation de soins à domicile et en milieu communautaire. Cela implique également la mise en œuvre de normes nationales pour les soins de longue durée, les soins à domicile et les autres soins aux aînés, afin de garantir un niveau de base en matière de soins de qualité partout au pays.

Normes nationales pour les soins aux aînés

Cette transition doit venir d'en haut. Le gouvernement, probablement le gouvernement fédéral, devra édicter des lois appuyant cette nouvelle orientation.

La raison en est que la *Loi canadienne sur la santé*, qui définit le cadre des soins de santé publics au Canada, établit surtout les critères, les conditions et le financement des hôpitaux et des médecins, sans doute parce que ses rédacteurs ont calqué plusieurs de ses formulations sur celles de la *Loi sur les soins médicaux* de 1966. En 1966, le Canada avait une population jeune, et les aînés de 75 ans et plus ne représentaient que trois pour cent de celle-ci. Par conséquent, les services de santé leur étant destinés, tels que les soins de longue durée et à domicile, n'étaient pas à l'ordre du jour.

Aujourd'hui, la population du Canada est vieillissante et les aînés de 75 ans et plus représentent 7,4 % de la population, un segment démographique qui connaît une

augmentation rapide. Par exemple, 27,6 % des membres de l'Association sont âgés de 75 ans et plus. Les gens vivent plus longtemps et contractent des maladies chroniques et dégénératives, comme la démence. Les soins pour ces personnes ne sont pas prodigués par des médecins et des hôpitaux, mais bien par des préposés aux bénéficiaires, du personnel infirmier, des aidants naturels, des prestataires de soins de longue durée et de soins à domicile et en milieu communautaire. Le cadre des soins de santé au Canada doit s'adapter à notre démographie et à nos besoins évolutifs.

Les avantages de normes nationales pour les soins aux aînés sont évidents quand on observe l'expérience mondiale de la pandémie. Un rapport publié en mai 2020 par l'Institut canadien d'information sur la santé a comparé l'expérience de la COVID-19 au Canada à celle de 16 autres pays de l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques) et a révélé que bien qu'aucune réelle différence par rapport aux bilans n'ait été observée dans divers modèles de financement (public, privé ou mixte), les pays où la réglementation et l'organisation des soins de longue durée sont centralisées, comme l'Australie, l'Autriche, la Hongrie et la Slovénie, ont eu un nombre généralement moins élevé de cas de COVID-19 et de décès reliés à la maladie.

Le Canada a l'un des taux les plus élevés de soins en établissement et l'un des plus faibles de soins à domicile parmi les pays développés. Cela a probablement contribué à la proportion élevée de décès attribuables à la COVID-19 dans les établissements de soins de longue durée. Cela souligne également le décalage de l'approche du Canada par rapport à celle de ses homologues internationaux, dont plusieurs ont déjà davantage recours aux soins à domicile et en milieu communautaire.

Au Danemark, un suivi régulier des besoins d'un aîné débute à l'âge de 75 ans. Des services de soins à domiciles jumelés à des visites à domicile régulières par des professionnels de la santé permettent aux personnes âgées de demeurer à la maison et de faire partie de leur collectivité aussi longtemps que possible, tout en vivant de

façon autonome et en recevant le soutien nécessaire pour certaines activités. Le Danemark a des établissements de soins de longue durée, mais ils ressemblent davantage à la vie dans une maison en colocation qu'à une installation médicale. Cette approche a engendré une population d'aînés plus heureuse, active et impliquée et le Danemark est ainsi reconnu comme étant l'un des meilleurs pays où vieillir.

Dans l'optique d'une réforme des soins aux aînés, nous ne pouvons omettre les aidants naturels, qui prodiguent environ 80 % des soins en milieu communautaire et 30 % des soins en établissement. Nous devons mieux reconnaître l'apport de ces individus et leur fournir le soutien nécessaire (financier, psychologique et émotionnel) afin qu'ils soient mieux outillés pour effectuer leurs tâches d'aidants naturels et remplir leur rôle crucial de partenaires dans les soins.

C'est pour toutes ces raisons que la mise en œuvre d'une stratégie nationale pour les aînés, l'une des principales priorités de Retraités fédéraux en matière de défense des intérêts, est si essentielle. Cette stratégie devrait permettre une approche plus globale et mieux coordonnée par rapport aux soins aux aînés et contribuer à résoudre plusieurs problèmes qui affligent actuellement notre système.

Dans le cadre de cette stratégie, Retraités fédéraux demande à tous les ordres de gouvernement de collaborer à un examen national des soins de longue durée et à la mise en œuvre de normes nationales pour les soins de longue durée, à domicile et en milieu communautaire. Pour en savoir plus sur notre position, veuillez consulter la page retraitesfederaux.ca/sld. Joignez-vous à notre réseau Rayonnement 338 et appuyez nos campagnes pour une stratégie nationale pour les aînés et une approche plus globale et mieux coordonnée des soins aux aînés. Veuillez consulter la page retraitesfederaux.ca/joindrerayonnement338 ou écrire à defensedesinterets@retraitesfederaux.ca. ■

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

DÉFENSE DES INTÉRÊTS EN ACTION

IL EST TEMPS DE S'IMPLIQUER

Au programme de l'automne : Journée nationale des aînés, nouveau lancement pour Rayonnement 338 et budget fédéral de 2021.

AMY BALDRY

Plus tôt cette année, nous avons annoncé la mise sur pied de notre réseau national de défenseurs pour faire progresser notre mission, qui est d'améliorer considérablement la qualité et la sécurité de la retraite pour nos membres et tous les Canadiens selon notre plan stratégique quinquennal.

Nous avons donné à ce réseau le nom de Rayonnement 338. Notre but est d'atteindre les 338 circonscriptions fédérales avant les prochaines élections. Qu'il s'agisse de rencontres virtuelles, d'une lettre en ligne ou d'un appel téléphonique, Rayonnement 338 veillera à ce que Retraités fédéraux soit connu et compris de chaque député élu.

Au printemps, Rayonnement 338 a été mis en veilleuse, car nous avons accordé la priorité à la COVID-19. Et nous continuons de lui accorder la priorité. Les problèmes mis en lumière par la pandémie ont clairement montré que nos priorités en matière de défense des intérêts — de la santé des aînés à la sécurité de la retraite — sont maintenant plus importantes que jamais.

C'est particulièrement vrai lorsque l'on considère la mise à jour du budget fédéral. En juillet, le ministre des Finances Bill Morneau a déclaré que la dette fédérale s'élèvera à 1,2 billion de dollars et le déficit à 343 milliards de dollars, soit une augmentation par rapport aux 34 milliards de dollars prévus avant la pandémie, avec des niveaux de dépenses jamais vus depuis la Seconde Guerre mondiale.

Même si l'aperçu des finances fédérales ne représente qu'une partie des perspectives économiques du Canada, il est probable que le gouvernement réduira ses dépenses. Et des organisations, des groupes de réflexion et des industries suggèrent que les réductions devraient porter sur les salaires, les retraites et les avantages sociaux du secteur public fédéral.

Pour défendre leurs intérêts, les membres de Retraités fédéraux doivent s'unir. Et c'est pourquoi nous procédons à un nouveau lancement de Rayonnement 338, avec une dimension axée sur le virtuel et avec un objectif encore plus ambitieux de cibler un plus grand nombre de circonscriptions plus tôt et de nous assurer que notre voix se fait entendre pendant cette période cruciale.

Nous n'y arriverons pas sans vous

Il est facile de s'impliquer. Il suffit de vous joindre à notre réseau et d'encourager vos amis et votre famille à faire de même. Vous n'êtes pas prêt à vous joindre au réseau? Vous pouvez tout de même soutenir nos campagnes. N'oubliez pas que plus nous comptons de voix individuelles à l'appui de nos initiatives de défense des intérêts, plus notre voix sera influente.

En vous joignant à Rayonnement 338, vous serez parmi les premières personnes au courant des campagnes à venir et vous avez accès à des possibilités de formation spéciales et d'établir des relations avec d'autres membres de Rayonnement 338 dans votre région.

Nos sections seront au gouvernail de ces activités, avec 146 circonscriptions fédérales clés à atteindre en 2020! Même si les événements de sensibilisation en personne demeurent impossibles, Rayonnement 338 représente une occasion en or de faire de la défense des intérêts virtuelle.

Nous croyons que chaque Canadien devrait bénéficier, aujourd'hui et demain, d'une meilleure sécurité du revenu de retraite et d'un système de soins de santé solide et durable, tout particulièrement pendant la reprise économique difficile qui se profile à l'horizon du Canada.

Joignez-vous à nos campagnes en cours**Journée nationale des aînés**

Le 1^{er} octobre est la Journée nationale des aînés et elle coïncide avec la Journée internationale des personnes âgées des Nations unies. Pour les Canadiens, c'est l'occasion de rendre hommage aux immenses contributions des aînés. Nous pouvons témoigner de notre reconnaissance en revendiquant une stratégie nationale pour les aînés, pour que nos communautés soient de bons endroits où vieillir.

Pour être efficace, une telle stratégie portera sur l'amélioration de la qualité des soins de santé, la reconnaissance et le soutien à l'égard des aidants naturels, ainsi que l'assurance que le système de soins de santé est équipé pour répondre aux besoins d'une population vieillissante. La pandémie de COVID-19 a mis tous ces problèmes en évidence.

Budget fédéral de 2021

La COVID-19 a eu un impact considérable sur les dépenses en 2020, ce qui rend le budget 2021 particulièrement important. En préparation au dépôt du budget fédéral 2021, Retraités fédéraux présentera un mémoire au Comité des finances de la Chambre des communes, avec des recommandations qui réitérent l'importance d'une retraite sûre et digne. ■

Amy Baldry est la coordonnatrice de la défense des intérêts de l'Association nationale des retraités fédéraux.

RAYONNEMENT 338

JOIGNEZ-VOUS AU RÉSEAU



FAITES-VOUS ENTENDRE

Ajoutez votre nom à une campagne de défense des intérêts de Retraités fédéraux et envoyez une lettre à votre député



FAITES PASSER LE MOT

Demandez à vos amis et à votre famille de se joindre au réseau



CONTINUEZ SUR LA LANCÉE

Rencontrez d'autres membres, faites de nouvelles connaissances, partagez des conseils, accédez à de la formation, participez à de passionnants sondages et défis



AUGMENTEZ LA PRESSION

Rencontrez des députés et des candidats, planifiez des événements et participez-y — virtuellement!



PARTAGEZ LES RÉSULTATS

Constatez l'évolution des politiques qui découle de vos gestes de défense des intérêts!



POUR EN SAVOIR PLUS SUR RAYONNEMENT 338 ET VOUS JOINDRE AU RÉSEAU :

www.retraitesfederaux.ca/joindreRayonnement338



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

LE COIN DES VÉTÉRANS

Anciens Combattants apporte des changements positifs pour traiter les demandes en attente.

SAYWARD MONTAGUE

Au cours des dernières années, Anciens Combattants Canada (ACC) n'a pas été en mesure de traiter toutes les demandes de prestations d'invalidité qu'il reçoit selon les normes de prestation de services du ministère. Le ministère a près de 46 000 cas d'invalidité à traiter, et environ la moitié d'entre eux est considérée en attente, une conséquence probable des changements apportés par les gouvernements Harper et Trudeau, des réductions aux élargissements, ainsi que d'importantes augmentations des demandes de prestations d'invalidité depuis 2015.

Ces changements ont laissé des milliers de vétérans attendre le double du délai standard d'exécution promis, voire encore plus longtemps, pour savoir s'ils sont admissibles aux prestations. La norme de service normale d'ACC pour les prestations d'invalidité veut que 80 % des décisions soient prises dans les 16 semaines suivant les premières demandes et les réévaluations, et en 12 semaines pour les révisions ministérielles. Le temps d'attente

moyen pour traiter une première demande est actuellement de 34 semaines. Ajoutons à cela la complexité de certains types de cas, comme les demandes pour des problèmes de santé mentale, et cela a valu à certains vétérans d'attendre 53 semaines pour le traitement de leur demande.

Les mesures prises au cours des dernières années pour gérer le nombre grandissant de demandes en attente ont compris des fonds supplémentaires dans les budgets fédéraux, l'embauche de personnel temporaire et la simplification de certains processus et de la prise de décision. Des voix ont toutefois fait valoir que ces mesures n'étaient pas suffisantes. Les responsables d'ACC prédisent que les demandes continueront d'augmenter au cours des prochaines années, et il est évident que des mesures draconiennes doivent être prises pour fournir des réponses justes aux vétérans et à leurs familles.

De surcroît, la pandémie du coronavirus a compliqué encore davantage les choses. Les vétérans désirant soumettre des demandes de prestations d'invalidité ont eu de la difficulté à avoir accès à des professionnels de la santé, car leurs bureaux étaient fermés, et lorsqu'ils ont rouvert, ils ont dû faire face au retard causé par la pandémie. Cette situation est problématique, car ils ont besoin de preuves et de rapports médicaux, et la transition

aux systèmes médicaux civils est au mieux périlleuse pour les vétérans et leurs familles. Le ministère a dû affronter le tournant du travail à partir de la maison et l'incidence continue que ces mesures auront sur la technologie et les systèmes, ainsi que sur l'embauche et la formation du personnel.

En juin 2020, le ministère a annoncé son plan pour gérer les demandes en attente, et il est jumelé à un investissement massif de 90 millions de dollars du gouvernement fédéral.

Dans ce plan, *Prise de décisions en temps opportun relatif aux prestations d'invalidité : Orientation stratégique pour améliorer les temps d'attente*, ACC s'engage à embaucher 300 autres employés à temps plein au cours des deux prochaines années pour traiter les demandes les plus courantes, comme l'hypoacousie, les acouphènes et les troubles musculo-squelettiques. Comme ces demandes sont courantes, la courbe d'apprentissage de ces nouveaux employés devrait être gérable. Les employés devraient être embauchés, formés et en place d'ici janvier 2021.

Les 160 employés embauchés grâce à l'engagement budgétaire fédéral de 2018 sont maintenus en poste pour traiter les demandes plus anciennes, complexes et urgentes.

La résolution du problème ne consiste pas seulement à ajouter des employés et à injecter de l'argent; il faut aussi régler les inefficacités systémiques. Le ministère affirme qu'il a commencé à apporter d'autres changements pour améliorer la façon dont il traite les demandes, y compris à l'aide d'équipes internes mieux intégrées, de processus d'*approbation* plus simples et d'un meilleur accès à l'information pour son personnel. De plus, l'utilisation de la technologie disponible pour gérer des dossiers et de l'information, pour traiter des rapports médicaux et pour automatiser la demande doit également être améliorée, mais le processus d'*approbation* ne doit



Photo: Vétérans Affairs

Le ministère des Anciens Combattants a revu son plan pour traiter les demandes de prestations d'invalidité en souffrance. Au podium, le ministre Lawrence McAulay prend la parole lors d'une cérémonie commémorative en Italie.

pas nécessairement être automatisé pour les problèmes courants, comme l'hypoacousie. Cependant, c'est l'automatisation des approbations de demande qui a suscité le plus d'intérêt auprès des vétérans et de la communauté de défense des intérêts des vétérans, qui la considèrent comme un outil nécessaire pour réussir à traiter les demandes en attente.

Des organisations ont demandé que les demandes des vétérans soient approuvées automatiquement ou de manière accélérée pourvu qu'elles comportent des preuves médicales raisonnables et qu'elles soient vérifiées de manière ponctuelle ou plus tard pour repérer les abus potentiels, du moins pour les demandes courantes ou fréquentes. Ce système a été testé rapidement par d'autres ministères du gouvernement fédéral durant la pandémie, et la philosophie « approuver maintenant et vérifier plus tard » a été utilisée pour la Prestation canadienne d'urgence (PCU). Même si la PCU a épargné de graves problèmes financiers à des millions de Canadiens lorsque les fermetures causées par la COVID-19 ont commencé, elle a également

entraîné des millions de dollars en paiements excédentaires ou des paiements à des personnes qui n'étaient pas admissibles.

Un élément important du plan récemment annoncé est l'utilisation de l'analyse comparative entre les sexes *plus*, une approche permettant d'évaluer le sort que réserve la politique aux femmes et aux minorités. Ce système est essentiel pour veiller à ce que les vétérans soient traités équitablement. Nous savons que les vétérans souffrent d'invalidités liées au service qui sont différentes, sont plus souvent blessées et libérées pour des raisons médicales et vivent des situations différentes pendant et après leur libération, y compris des délais d'attente plus longs pour obtenir une décision relativement à leurs demandes. Même si les approbations automatiques et les demandes accélérées pourraient aider de nombreuses vétérans à recevoir plus rapidement les décisions et les prestations auxquelles elles ont droit, les approbations automatiques en feront peu pour résoudre les problèmes systémiques sexospécifiques qui persistent pour de nombreuses vétérans canadiennes.

Le ministère s'engage à traiter complètement les demandes en attente d'ici mars 2022, ce qui est assurément un progrès, mais ce qui représente encore beaucoup de temps à attendre pour recevoir les prestations nécessaires pour les vétérans canadiens blessés en service et leurs familles.

Votre récente demande de prestations d'invalidité auprès d'ACC a-t-elle été retardée ou attendez-vous toujours une décision? Faites-le-nous savoir en nous écrivant à defensedesinterets@retraitesfederaux.ca. Même si Retraités fédéraux se concentre sur les politiques et la défense des intérêts au niveau ministériel et non pas « au cas par cas », nous pouvons vous aider à obtenir plus d'aide. Nous voulons également toujours savoir ce que vivent nos membres vétérans, pour présenter ces besoins aux politiciens et aux intervenants. Ces développements positifs découlent en partie de nos démarches de défense des intérêts continues. ■

Sayward Montague est la directrice de la défense des intérêts à l'Association nationale des retraités fédéraux.

TRADEX FONDS D'ACTION LIMITÉE

Après les ristournes de 2020, le ratio des frais de gestion est de **1,10 %** par rapport à **2,26 %** pour la moyenne de la catégorie*.

*Source: Morningstar

des
économies
de 51 %

Fondé par des fonctionnaires, en **avril 1960**,
exclusivement pour les fonctionnaires
et leurs familles



Disponible directement par
l'entremise de Tradex en
Ontario, au **Québec** et en
Colombie-Britannique, ou
par l'intermédiaire de
courtiers de qualité et de
courtiers à escompte dans
toutes les provinces
canadiennes

Tradex^{ca}
since 1960
depuis 1960
mutual funds for the public service
fonds mutuels pour fonctionnaires

Gestion Tradex Inc.

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



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

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

INFOPENSIONS

L'incertitude et la volatilité sont-elles la nouvelle norme?

PATRICK IMBEAU

En 1993, le Chicago Board Options Exchange (CBOE) a créé l'indice de volatilité pour représenter les attentes du marché en matière de volatilité prévisionnelle à 30 jours.

Fondamentalement, cet indice dont le symbole est VIX, suit les prix de l'indice Standard and Poor's 500 (S & P) et mesure le risque du marché et le sentiment des investisseurs. On a fini par le surnommer « indice de la peur ». Considérez-le comme une mesure des fluctuations du marché : lorsqu'un cours boursier monte ou descend rapidement et sur une période prolongée, le marché est volatil. Plus le VIX est élevé, plus le marché est volatil. Le VIX connaît des pointes en période de grande incertitude, comme lors du krach boursier de 2008, des élections américaines de 2016 et des débats sur le Brexit, pour n'en citer que quelques exemples.

Puis la COVID-19 a frappé et, en mars 2020, le VIX a atteint le plus haut niveau de son histoire.

Depuis lors, le VIX est descendu de ces sommets, mais il reste à un niveau jamais vu depuis le lundi noir de 2011, lorsque les marchés boursiers américains et mondiaux se sont effondrés à la suite de la dégradation de la note de crédit de la dette des États-Unis par S & P.

Qu'est-ce que tout cela signifie?

Cela confirme ce que la plupart d'entre nous vivent personnellement, et ce que nous soupçonnons probablement déjà : qu'il y a de l'incertitude, que le marché boursier est en mouvement, et que la confiance des investisseurs est faible. Par exemple, après les pertes de mars 2020, le Dow Jones et le S & P 500 se sont redressés en avril et en mai, avant de chuter à nouveau en juin.

Le 22 juin, le nouveau directeur de la Banque du Canada, Tiff Macklem, a qualifié l'environnement

politique et économique actuel d'« extrêmement incertain ». Il a conseillé aux Canadiens de se préparer à un long parcours cahoteux pour se remettre des effets de la COVID-19 sur l'économie. La banque centrale s'attend à une croissance au troisième trimestre 2020, mais les Canadiens ne doivent pas s'attendre à une reprise en flèche, car la COVID-19 a infligé des dommages durables à l'offre et à la demande. La Société canadienne d'hypothèques et de logement a également cité l'incertitude du marché et les prévisions de baisse des ventes et des nouvelles constructions (certaines régions, comme Calgary et Edmonton, devraient être particulièrement touchées par les prix du pétrole et leur économie régionale).

En avril, le Fonds monétaire international (FMI) a publié ses prévisions dans un document intitulé *Perspectives de l'économie mondiale*. Seulement deux mois plus tard, il les a mises à jour pour prédire une récession plus profonde en 2020 et une reprise plus lente en 2021 que ce qu'il avait initialement estimé. Le FMI a souligné qu'un degré élevé d'incertitude vise ses prévisions, avec des aspects positifs (de bonnes nouvelles sur les vaccins et les traitements, et davantage de politiques d'aide) et négatifs (de nouvelles vagues d'infections et des tensions commerciales de type géopolitique). Selon le FMI, nous sommes en pleine « crise comme nulle autre [et] nous aurons une reprise comme nulle autre ».

Qu'est-ce que tout cela signifie pour les pensions?

La plupart des régimes de retraite ont été durement touchés par la COVID-19, car les ratios de solvabilité de nombreux régimes de retraite suivent un cours similaire à celui du marché boursier. Si le marché boursier est volatil, il est probable que leurs investissements ont été touchés et que leur solvabilité (ou le ratio des fonds disponibles suffisants pour payer les engagements à long terme du régime) est également imprévisible.

Pour reprendre les propos de Mark Machin, chef de la direction de l'Office d'investissement du régime de pensions du Canada (OIRPC), il est impossible d'échapper à la crise actuelle. Le portefeuille du Régime de pensions du Canada comprend des participations dans les mégacentres commerciaux britanniques Westfield Stratford City et Bullring & Grand Central (à Birmingham), ainsi qu'une participation de 50 % dans l'autoroute 407 en Ontario. Ces types d'investissements — à grande échelle, à long terme et générateurs de revenus — ont été réalisés pour se protéger contre l'inflation et fournir des rendements constants, mais à l'ère de la COVID-19, ces investissements semblent beaucoup moins sûrs. Les évaluations immobilières ont chuté et la demande de locataires de commerces et de bureaux est moins forte. L'OIRPC a cependant quelques points positifs, car le fonds a investi de plus en plus dans des domaines qui ont connu une croissance grâce à la COVID-19, notamment la technologie et l'innovation en matière de santé.

Le 9 juillet, l'Office d'investissement des régimes de pensions du secteur public (Investissements PSP) a publié les détails de son exercice financier qui a pris fin le 31 mars 2020. Le rendement net total du portefeuille sur un an a été de -0,6 %, ce qui reflète la forte baisse des marchés due à la pandémie. Le président et chef de la direction d'Investissements PSP a voulu rassurer les cotisants en leur disant que le fonds a constitué un portefeuille d'investissement résilient et diversifié, et que le régime affiche une solide performance financière à long terme.

Il reste à voir combien de temps durera cette incertitude, mais elle persistera probablement jusqu'à ce que nous ayons largement dépassé notre crise actuelle, lorsque la COVID-19 sera bien loin derrière nous et que les conséquences à long terme de la pandémie mondiale seront pleinement connues. ■

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

Choisir les meilleures prothèses auditives : GUIDE POUR L'ANNÉE 2020

Plusieurs facteurs déterminent le meilleur modèle de prothèses auditives pour vous. Ce guide en trois étapes vous aidera à comprendre comment trouver celles qui vous conviennent le mieux.

Étape 1: Comparez les modèles de prothèses auditives disponibles

Pour comprendre les différences entre chaque type de prothèse auditive, commencez par utiliser l'aperçu ci-dessous pour comprendre les différences entre chaque type de prothèse auditive.

A. Dispositifs invisibles

Il s'agit de dispositifs à technologie intégrée limitée, qui ne conviennent pas aux pertes auditives profondes. Les modèles intra-auriculaires invisibles ont des fonctions limitées et conviennent mieux aux pertes auditives légères. On les considère comme des appareils auditifs d'entrée de gamme.

B. Appareils intra-auriculaires dans le conduit auditif

Discrets sans être invisibles, ces appareils sont de taille légèrement supérieure et peuvent être dotés d'un bouton optionnel permettant de contrôler manuellement les paramètres de différents environnements.

C. Appareils miniRITE

Ces modèles plus avancés sont dotés des technologies les plus récentes. Ce type de contour d'oreille est plus visible et place le récepteur directement dans le conduit auditif. Au lieu du tube transparent, il est doté d'un fil fin comme un cheveu qui relie un minuscule haut-parleur à l'aide auditive, ce qui permet de transmettre le son plus près du tympan.

D. Prothèses auditives Ultra

Il s'agit des appareils auditifs les plus avancés, qui peuvent s'attaquer aux pertes auditives les plus graves. Ces prothèses vous permettent d'entendre plus facilement les

bruits de fond, tout en entendant clairement les sons que vous devez entendre (comme les voix). Elles comprennent des technologies intégrées sophistiquées comme Bluetooth^{MC}, qui vous permettent de vous connecter sans fil à toute une série d'appareils pour faire plus qu'«entendre».



Appareils invisibles et intra-auriculaires dans le conduit auditif



Appareils miniRITE et prothèses auditives Ultra

Étape 2: Facteurs technologiques à prendre en compte pour choisir les meilleures prothèses auditives

La technologie avancée d'aujourd'hui offre une expérience sonore plus naturelle en vous permettant d'entendre sur une portée de 360 degrés avec une fonction pour réduire les acouphènes, tout en vous faisant bénéficier d'une plus grande clarté sonore avec moins d'efforts.

Connectivité des appareils

Grâce à la technologie Bluetooth^{MC}, vos prothèses auditives peuvent se connecter à des téléphones intelligents, des tablettes ou des téléviseurs intelligents. Vous écoutez de la musique, regardez des vidéos ou prenez des appels téléphoniques directement à partir de vos prothèses auditives, avec un son de haute qualité. Plus besoin de monter le volume du téléviseur; vos prothèses auditives peuvent régler votre volume personnel à un niveau aussi élevé (ou bas) que vous le souhaitez, de sorte que toute la famille puisse profiter de la télévision à un volume confortable.

Étape 3: Essayez gratuitement vos prothèses auditives dans une clinique

Ce guide vous aide à comprendre comment tirer le meilleur parti de vos prothèses auditives, mais vous devrez essayer ce qui vous convient le mieux.

Voulez-vous essayer gratuitement la nouvelle technologie futuriste des prothèses auditives de HearingLife?

- Essayez-les chez vous pendant 30 jours sans engagement.
- Pour un essai gratuit, visitez HearingLife.ca/ANFR ou composez le numéro sans frais 1-888-904-2501.

Avantages exclusifs pour les retraités fédéraux membres

- HearingLife et ses partenaires comptent plus de 300 cliniques à travers le pays et forment le plus grand réseau de fournisseurs de soins auditifs au Canada. Votre adhésion à Retraités fédéraux vous rend, vous et les membres de votre foyer, admissibles à des avantages exclusifs. Visitez hearinglifeadvantage.ca/fedr ou appelez HearingLife sans frais, au 1-888-904-2501.

DES BÉNÉVOLES QUI FONT UNE DIFFÉRENCE

La cérémonie de la **remise des prix de reconnaissance des bénévoles 2020** se déroulera virtuellement et peut-être en personne l'année prochaine. Joignez-vous à nous pour féliciter les lauréats et les candidats de cette année et les remercier pour tout ce qu'ils font pour nos collègues bénévoles, nos sections, notre association, nos communautés et nos membres.

JENNIFER CAMPBELL



Lorsque Bernd Hirsekorn s'est joint à l'Association nationale des retraités fédéraux en 2006, sa Section de l'Ouest de la vallée du Fraser se réunissait quatre fois par an — et toujours pour affaires.

«La première à laquelle j'ai assisté était l'assemblée générale de Noël et j'ai demandé à un très vieux type — il avait probablement 65 ans — ce qu'ils faisaient pour s'amuser», se souvient Bernd.

«Nous amuser? Nous ne nous amusons pas», lui avait-on répondu.

«Après avoir pris ma retraite, je voulais maintenir un contact humain avec des gens de même disposition d'esprit — comme mes collègues», précise Bernd. «Lorsque je suis devenu membre du conseil d'administration

en 2009, j'ai décidé de faire passer cette section de seulement quatre communications par an à une approche plus réceptive.»

Lauréat du **Prix du leadership Claude-Edwards**, Bernd a ainsi d'abord assumé le rôle de directeur des communications, mais en découvrant de gros obstacles en matière de protection de la vie privée.

«À l'époque, je ne pouvais pas obtenir la liste des membres de notre section», dit-il. «On m'a dit qu'il s'agissait de renseignements privés. Comme je voulais communiquer avec les 1800 membres, j'ai dressé un plan pour y parvenir. Mon but était d'étoffer la dimension du contact humain de notre section.»

Il avait pour théorie que le bavardage excessif lors des assemblées générales avait lieu parce que les gens souhaitaient socialiser. Il a donc démarré une «rencontre d'échanges» mensuelle dans un restaurant local.

Immédiatement populaire, cette activité lui a permis de recueillir les adresses de courriel de ceux qui y assistaient et voulaient converser avec d'autres personnes.

«Après 90 adresses de courriel, on m'a remis la liste des membres de la section», s'esclaffe-t-il.

Et depuis, la Section de l'Ouest de la vallée du Fraser est devenue active, organisant des excursions en autobus, des barbecues et des fêtes de Noël, ainsi que des conférences, et même un gala pour son 40^e anniversaire.

«Je suis un homme solitaire et j'aime les défis», affirme Bernd.

Et maintenant, alors que l'assemblée générale annuelle se tient toujours pour mener les affaires, elle se termine aussi par un repas somptueux, généralement servi dans des clubs de golf, connus pour leurs buffets généreux et leurs savoureux desserts.

PHOTO Retraités fédéraux a décerné à Bernd Hirsekorn le Prix du Leadership Claude Edwards de cette année. La cérémonie de 2020 se déroulera virtuellement. Photo: Rich Lam

«Les retraités aiment manger», dit-il.
«Nous tenons toutes nos réunions dans des terrains de golf où ils servent de gros buffets. Je m'assure qu'il y a beaucoup de desserts, car les aînés aiment les sucreries.»

Bernd a également communiqué avec d'autres sections de la Colombie-Britannique pour organiser conjointement des événements pour plusieurs sections et pour échanger des idées.

Bernd a passé 11 ans au conseil d'administration, dont deux ans comme vice-président et quatre ans comme président. Il en est maintenant le président sortant pour un an.

«Quand je suis devenu président, j'avais deux buts : l'un était de soutenir les objectifs fixés par l'association nationale et l'autre était d'étoffer la dimension sociale des activités», se souvient-il.

Pendant son mandat, il a également créé un site Web avec l'aide d'une autre section.

«J'avais trouvé une autre section rebelle, celle de Victoria, et nous avons développé un site Web ensemble», dit-il. «Ce fut toute une tâche, car vous parlez de retraités qui n'ont pas les compétences techniques pour mettre en œuvre ce qui est à la pointe de la technologie.»

Bernd dit avoir apprécié l'établissement de liens avec les autres sections, parce que cela a donné de la force à l'association nationale. Son prédécesseur, Ian Blake, avait commencé à faire avancer l'idée d'un club régional.

Après son mandat de président, Ian est devenu le nouveau coordinateur des services aux sections, un poste bénévole d'envergure nationale pour servir les sections locales.

«Je savais qu'Ian était très talentueux, alors je l'ai laissé partir», explique Bernd à propos de la demande du bureau national qui souhaitait que quelqu'un occupe ce poste. «J'aime donner des moyens aux gens. J'ai aidé l'une de nos anciennes vice-présidentes [Leslie Gaudette] à devenir notre directrice actuelle de la défense des intérêts en Colombie-Britannique.»

En tant que président, il s'est assuré que le conseil d'administration fonctionne comme une équipe. Il était également conscient qu'il ne pouvait pas le faire éternellement — il a maintenant 75 ans — et a donc établi un plan de relève.

«Après quatre ans au poste de président de la section, j'ai pris ma retraite en mars dernier», dit-il. «La [nouvelle] équipe était préétablie. Il est facile de partir, et je l'ai fait avec beaucoup

de fierté. Il est important que le conseil d'administration soit toujours renouvelé. Les nouveaux membres ne veulent sûrement pas voir d'anciens membres au sein du conseil.»

Ses 12 années de service à l'Association font suite à 36 années de travail dans la fonction publique. Et il ne s'en tiendra probablement pas à cela. Il pense qu'il reviendra possiblement au conseil d'administration à un certain titre après la fin de son mandat de président sortant.

Et ce n'est pas la seule chose à laquelle Bernd consacre de son temps. Il fait également partie de la direction du Centre communautaire allemand, qui entreprend un projet de réaménagement de 100 millions de dollars.

«J'aime être occupé», dit-il. «Je me mets dans le pétrin quand je n'ai pas d'engagements.»

Bernd, dont la section a remporté un «Prix d'excellence des sections» en 2018 et dont la citation pour le prix du leadership souligne que «sa réussite en tant que dirigeant est attribuable à sa vision constante et à son enthousiasme inébranlable», laisse un héritage considérable à son poste de plus haut dirigeant de sa section. Au cours de son mandat, il n'a cessé d'entendre que le nombre de membres était en baisse parce que le Conseil du Trésor n'aidait pas Retraités fédéraux à communiquer avec les personnes qui approchaient de leur retraite.

Il a contourné le problème.

«À Noël dernier, lors de l'assemblée générale, j'ai dit à nos membres que j'avais besoin d'aide», raconte-t-il. «J'ai demandé une liste de tous les ministères fédéraux de la vallée du bas-Fraser et des contacts afin que notre association puisse communiquer avec les fonctionnaires en poste et leur faire savoir que nous sommes là pour eux.»

L'ancien député libéral John Aldag, de Langley (C.-B.), était dans l'assistance et a mentionné le Conseil fédéral de la C.-B., qui est un groupe de hauts dirigeants des ministères.

«La Colombie-Britannique compte plus de 40 ministères, donc 40 directeurs généraux régionaux, dont relèvent les gestionnaires des ressources humaines qui organisent tous les séminaires de préretraite», explique Bernd.

John Aldag lui a obtenu une audience avec le groupe, qu'il a convaincu de le mettre en contact avec tous les gestionnaires des ressources humaines des ministères fédéraux de la Colombie-Britannique.

«C'est un travail de longue haleine», confie-t-il. «La pandémie a mis fin aux réunions en personne, mais je suis fier de cultiver les relations pour notre aile en Colombie-Britannique.»

Il a convaincu les gestionnaires des ressources humaines de permettre aux représentants de l'Association de donner des présentations lors des séminaires de préretraite.

Avant d'adhérer à l'Association, Bernd a travaillé pendant les 15 premières années de sa carrière comme directeur de la construction pour BC Hydro et, pour les 21 années suivantes, dans les aéroports de Transports Canada. Pendant cinq de ces années, il a également été responsable des ports et des havres.

«J'ai pris plaisir à diriger plusieurs programmes gouvernementaux d'exploitation et d'entretien des aéroports, à savoir les aspects électriques et mécaniques des deux aéroports et leurs travaux de construction», déclare le technologue en génie électrique devenu gestionnaire.

Sur le plan personnel, il a fêté son 75^e anniversaire de naissance et son 50^e anniversaire de mariage pendant l'été. Sa femme et lui ont une fille, une ingénieure qui dirige sa propre entreprise et gère plusieurs ingénieurs. Tout comme son père.

Autres lauréats

Gerry Thompson, une administratrice de la Section de Calgary et district, a remporté le **Prix de la collaboration** de cette année. Elle s'est jointe à cette section en 2008 et a occupé un poste de bénévole de bureau pendant de nombreuses années. Elle a également siégé au conseil d'administration de cette section à titre d'administratrice, de présidente et de présidente sortante. À l'heure actuelle, elle est administratrice.

«J'ai grandi dans une petite ville des Prairies et, très jeune, j'ai appris que c'est en travaillant ensemble et en s'entraidant que nous avançons tous», lance Gerry. «Et on s'attendait à ce que vous participiez. Ce sentiment du service et de l'aide à la communauté s'est poursuivi tout au long de ma carrière et de ma retraite.»

En tant que coordonnatrice des dîners-causeries, Gerry a recherché des activités et des conférenciers pertinents qui continuent à servir les intérêts de nos membres. Elle a également obtenu que les partenaires privilégiés de l'Association et la Légion royale



Gerry Thompson



Winston Jenkins

canadienne assistent à des dîners ou des réunions locales ou y fassent des présentations, pour promouvoir la valeur et les avantages de l'adhésion à l'Association, ainsi qu'accroître les connaissances des membres sur des sujets pertinents.

Pour Gerry, ce prix est «spécial», car ses pairs ont pris le temps de la nommer, alors que beaucoup d'entre eux travaillent tout aussi dur.

Le Prix du bénévolat a été remis à **Winston Jenkins**, le président nouvellement élu de la Section du centre de Terre-Neuve. Winston s'est joint à l'Association en 2017, peu après son départ à la retraite. Presque immédiatement, il est devenu vice-président de la section. Mais l'Association n'est que l'un des 12 groupes à qui ce bénévole passionné consacre de son temps. Du sport à l'éducation en passant par les services communautaires, il joue un rôle de leader dans chacun de ces domaines. Fait des plus notables, il entraîne l'équipe de basket-ball féminin de l'école secondaire J. M. Olds Collegiate de Twillingate depuis 44 ans. Certaines des «filles» gardent le contact et il aime les entendre parler de leurs brillantes carrières, souvent en tant qu'avocates et médecins.

La citation accompagnant le prix mentionne que Winston a dirigé en donnant l'exemple, en prouvant continuellement les avantages du bénévolat au sein de la communauté.

«On ne fait pas du bénévolat pour recevoir des prix», dit-il.
«Mais il est agréable d'être remarqué et apprécié».

Winston a passé une grande partie de sa carrière à l'Agence canadienne d'inspection des aliments et a travaillé dans le domaine de la santé animale pendant ses dernières années de travail. Il a fait partie de

l'équipe qui prenait soin des animaux — dont une gorille enceinte et une chienne diabétique — qui se trouvaient à bord des vols qui ont dû atterrir à Gander le 11 septembre 2001.

Le **Prix de la défense des intérêts** a été décerné à la Section du sud de l'Alberta. Lors des dernières élections fédérales, la section avait entrepris diverses activités pour informer les députés en exercice et les candidats de l'histoire, du rôle, des responsabilités et du mandat de l'Association, tout en faisant valoir les priorités de l'Association en matière de défense des intérêts électoraux et en organisant une rencontre-échange avec des candidats des six partis politiques. Enfin, la section a participé à d'autres événements organisés pour tous les candidats tout au long de la saison électorale, en veillant à ce que les personnes présentes soient informées de la présence de l'Association, ce qui a permis d'accroître la visibilité de celle-ci à la télévision.

La Section d'Edmonton a reçu le **Prix Recrutement et mobilisation des membres**. La section a organisé un séminaire d'information sur les pensions à l'intention de membres potentiels dont le départ à la retraite approchait et a fait connaître l'Association et les avantages que leur vaudrait une adhésion avant leur retraite à ces fonctionnaires. Pour établir le contact, elle s'était adressée aux syndicats de la fonction publique et les inscriptions à son séminaire ont dépassé les attentes. Les deux séances ont affiché complet, et plus de 90 noms ont été mis sur une liste d'attente. Environ 50 employés actuels de la fonction publique ont assisté à chacune des deux séances et le nombre de membres à Edmonton a augmenté de 2,7% en 2019, alors que l'Association avait connu une perte de 2,4%.

La Section d'Ottawa a obtenu le **Prix d'excellence des sections — Grande section**, car elle a fait participer plus de membres que jamais en 2019. Les 34 ateliers qu'elle a organisés ont rassemblé 1 740 membres et invités, alors que 30 candidats aux élections et environ 400 membres ont assisté à ses trois rencontres-échanges sur la défense des intérêts. L'assemblée générale annuelle a vu la participation de 430 membres et un total de 17 bulletins d'information électroniques ont été envoyés à 14 000 adresses électroniques. Grâce à toutes ces activités, au cours des quatre derniers mois de 2019, la Section d'Ottawa a connu une croissance record, avec 474 nouvelles adhésions. ■

Jennifer Campbell est rédactrice de magazines depuis 16 ans.
Elle est la rédactrice en chef du magazine Sage.

Avis à tous les membres de Retraités fédéraux

Le montant de 5,40 \$ de votre cotisation annuelle représente le paiement de votre abonnement au magazine Sage.

(4 magazines par an, à 1,35 \$ le numéro)

SE PRÉPARER À UN DÉMÉNAGEMENT



Ce à quoi il faut s'attendre lorsque vous déménagez pendant une pandémie.

Les services immobiliers et de transport ont été jugés essentiels par le gouvernement du Canada; les déménagements (déménagement de ménages, entreposage et transport) se sont poursuivis tout au long de la pandémie. Toutefois, de nouvelles mesures de santé et de sécurité ont été adoptées pour protéger les clients et les employés.

Les agents immobiliers ont fait preuve de créativité, en utilisant des technologies comme Zoom, Webex ou d'autres plateformes de vidéoconférence. Certains ont même organisé des réunions à l'extérieur! Et d'autres ont donné des présentations numériques et présenté des visites virtuelles de maisons. Les rencontres en personne peuvent être permises à l'intérieur, mais elles sont limitées aux grandes salles de conférence où vous devez vous attendre à ce que votre agent immobilier respecte les règles de distanciation sociale.

«Avec le retour des vendeurs et des acheteurs sur le marché, nous continuons à veiller à la sécurité des clients en respectant les directives et les conseils des autorités gouvernementales et sanitaires,

en utilisant de plus en plus la technologie pour répertorier et présenter virtuellement les biens immobiliers, tout en offrant des méthodes sûres pour remplir les formulaires et les contrats requis», explique Costa Pouloupoulos, président de l'Association canadienne de l'immobilier (ACI).

Vous devrez peut-être remplir le formulaire de l'ACI. Intitulé «Déclaration et consentement sur le coronavirus», il indique que vous ne présentez actuellement aucun symptôme de COVID-19 et que vous n'avez pas été exposé à une personne présentant ces symptômes au cours des 14 jours précédents. Une réponse affirmative peut entraîner l'impossibilité de voir un bien immobilier en vente ou en location. De plus, si vous êtes diagnostiqué comme présentant des symptômes de COVID-19 dans les 14 jours suivant la visite d'un bien immobilier, vous êtes tenu de communiquer immédiatement avec le courtier ou le représentant, pour l'informer de ce diagnostic. Comme dans le cas des restaurants, les maisons de courtage ne pourront pas ouvrir avec la même capacité qu'avant la pandémie. Avant de pouvoir entrer dans le bureau d'un agent immobilier ou de le rencontrer, les clients doivent s'attendre à ce qu'on leur pose des questions de présélection sur leur santé (ce qu'on appelle un dépistage passif). Certains bureaux de courtage effectuent un dépistage actif, par exemple en vérifiant la température. Les acheteurs et les vendeurs sont également tenus de porter un masque lors de toute interaction en personne. Certains bureaux ont installé des barrières de protection en plexiglas et une signalisation directionnelle.

En ce qui concerne le déménagement des biens ménagers, le secteur a réagi en prenant les précautions appropriées et en suivant les instructions fournies par les autorités gouvernementales. Même si les évaluations du volume de biens ménagers à déménager continuent d'être effectuées

à la maison, vous pouvez maintenant vous attendre à la possibilité d'une évaluation virtuelle (en usant d'une technologie pour permettre à l'évaluateur de « marcher » dans votre maison à l'aide de votre appareil électronique). La veille du déménagement, on vérifiera à nouveau que personne dans la maison ne présente de symptômes. Le contact physique sera limité à une seule personne-ressource de l'équipe des déménageurs. Les déménageurs devront aussi respecter la distanciation physique et apporter divers produits sanitaires nécessaires.

Voici quelques mesures à prendre avant l'arrivée des déménageurs : désinfecter les surfaces fréquemment touchées comme les poignées de porte, les rampes et les toilettes; ouvrir toutes les portes pour que les déménageurs n'aient pas à toucher les poignées; prévoir une zone de nettoyage où les déménageurs peuvent utiliser du savon, de l'eau et des serviettes jetables près d'un évier, et réserver une salle de bain pour les déménageurs et une autre pour vous et la famille, s'il y en a plusieurs. Lorsque les déménageurs sont dans la maison, ne leur serrez pas la main. Enfin, utilisez votre propre stylo pour signer les documents. Les déménageurs professionnels auront désinfecté leurs camions et veilleront à ce que leurs équipes soient en bonne santé.

Dans l'ensemble, vous pouvez être assuré que, en tant que services essentiels au Canada, les agents immobiliers et les déménageurs s'engagent à fournir des services de déménagement et d'entreposage en mettant la sécurité et le service au premier rang. ■

Pour plus de renseignements sur ce qui précède et sur les nouvelles tendances en matière de déménagement au Canada, contactez les experts en déménagement de Retraités fédéraux — le Groupe Relocation Services — au 1-866-865-5504 ou visitez www.relocationsservicesgroup.com/retraitesfederaux/?lang=fr/.

UNE CHAMPIONNE DU RECRUTEMENT PARTAGE SES SECRETS



Il y a 6 000 retraités fédéraux à Terre-Neuve et Joanne Morrissey s'est donné pour mission d'en recruter le plus grand nombre possible au sein de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Âgée de 74 ans, cette modeste maire de North River (Terre-Neuve) a été une recruteuse incomparable lors de la Méga campagne de recrutement de Retraités fédéraux de l'année dernière. Lorsqu'on l'interroge sur son secret, elle hausse les épaules.

«Je n'ai pas de secret», répond-elle avec un sourire. «J'ai juste appelé des gens que je connaissais et je leur ai demandé s'ils voulaient devenir membres. Ensuite, je leur ai demandé s'ils avaient des amis qui étaient d'anciens employés et qui, selon eux, pourraient vouloir adhérer, et j'ai continué. Tout simplement, j'ai commencé à faire des appels. Quand je commence quelque chose, je ne sais pas quand m'arrêter.»

Joane fait partie du comité de recrutement et de fidélisation de sa section locale — de la péninsule d'Avalon-Burin — depuis environ trois ans, mais elle participait à la campagne nationale pour la première fois.

Lorsqu'on lui a demandé comment sa section fait pour conserver ses membres à Terre-Neuve, elle répond une fois de plus par la négative : «Nous ne faisons rien de spécial. Nous vérifions notre liste. Si des adhésions ont expiré, eh bien, nous appelons ces membres pour leur demander s'ils veulent renouveler.»

Pour la Méga campagne de recrutement, son astuce consistant à demander aux gens d'en recommander d'autres a fonctionné. La plupart du temps, elle obtenait le renouvellement d'un seul interlocuteur et quelques noms supplémentaires à essayer.

«Terre-Neuve, c'est petit», dit-elle. «Si j'appelle quelqu'un à Harbour Grace, cette personne peut avoir des amis qui ont travaillé dans d'autres ministères. Et me suggérerait d'essayer avec untel ou unetelle. Je n'ai pas de pouvoirs spéciaux. J'ai juste continué à faire cela et, chaque jour, j'avais deux ou trois personnes de plus. Même si je ne connaissais pas les personnes que j'appelais, elles se détendaient au téléphone et me donnaient des noms. Quand j'appelais la personne suivante, je lui disais : "J'ai parlé à votre ami et il a pensé que cela pourrait vous intéresser."»

Une fois qu'elle a un membre potentiel au bout du fil, elle lui explique les avantages de l'adhésion, notamment la force du nombre pour protéger les prestations de santé et les services dentaires, et les

pensions. Les aubaines de Johnson Assurance, en particulier son programme de voyage MEDOC, font aussi partie de son argumentaire, ainsi que les activités sociales de la section, comme les fêtes de Noël et les barbecues d'été. Elle mentionne également le coût minimal de l'adhésion (51,36 \$ par an pour une adhésion individuelle et 66,60 \$ pour les couples - les conjoints peuvent adhérer). L'année dernière, si les gens acceptaient de payer leur cotisation par retenues directes sur leur pension, ils bénéficiaient d'une réduction de 25%. Comme cette promotion sera de nouveau en vigueur pour la Méga campagne de recrutement de 2020, elle prévoit en parler encore cette année dans ses appels de recrutement.

«Lorsque je travaillais, j'étais une dirigeante syndicale passionnée», explique Joanne, qui gérait le centre de ressources d'information sur les carrières de Harbour Grace pour Service Canada avant de prendre sa retraite. «Nous nous sommes battus et avons acquis ces prestations pour en profiter à la retraite, et nous devons les protéger. J'ai toujours été passionnée à ce sujet. J'étais aussi une bonne employée, mais j'ai toujours pensé que les employeurs et les syndicats devaient collaborer pour le bien de tous.»

L'année dernière, Joanne a recommandé 28 membres potentiels — les formulaires sont toujours rangés dans son épais dossier de quelques centimètres — et elle se prépare pour la campagne de cette année.

«Je ferai de mon mieux. Nous avons environ 6 000 retraités fédéraux à Terre-Neuve et seulement 2 000 sont membres. Qu'est-ce qui cloche avec les deux autres tiers? Je pense que si beaucoup de gens nous connaissaient, ils adhéreraient.»

Il s'avère que la méthode de Joanne Morrissey n'est pas rare. Lors du sondage sur l'engagement des membres de 2020, 27% des répondants ont dit à Retraités fédéraux qu'ils avaient recommandé un membre potentiel et 43% des membres ont indiqué avoir entendu parler de l'Association pour la première fois par un autre membre.

Argumentaire de Joanne Morrissey pour le recrutement

- L'adhésion est bon marché.
- L'assurance voyage est imbattable.
- Plus l'Association compte de membres, plus elle a de chances de protéger les pensions et autres prestations.
- Les activités sociales permettent de renouer avec d'anciennes connaissances et d'en faire de nouvelles.
- Vous pouvez vous tenir au courant des enjeux qui touchent les retraités, grâce à l'abonnement à la version imprimée du magazine Sage, qui est compris dans votre adhésion.

La Méga campagne de recrutement de 2020 est en cours. Pour en savoir plus, visitez retraitesfederaux.ca/mcr. ■



PRÉTIRAGE
30 oct. 2020
GAGNEZ une carte
Visa prépayée de 500 \$
offerte par SimplyConnect

PLUS DE CHANCES
**GAGNER
GROS**

Référez un membre à Retraités fédéraux, pour courir la chance de gagner



NOUVEAUX PRIX*
Tous offerts par Arbor Memorial

500 \$ Meilleur recruteur

250 \$ Plus grand nombre de références

250 \$ Tirage pour les nouveaux membres

*Pour des détails sur les nouveaux prix, visitez retraitesfederaux.ca/mcr

COMMENT PARTICIPER

Remplissez une carte de référence numérique sur retraitesfederaux.ca/mcr ou communiquez avec le bureau national de Retraités fédéraux, au 1-855-304-4700, poste 300, ou à service@retraitesfederaux.ca

NOUVEAUX MEMBRES

Épargnez 25 %, avec l'option de paiement par RCS. Détails : retraitesfederaux.ca

Pour prendre connaissance du règlement du concours et d'autres détails importants, visitez retraitesfederaux.mcr

AUCUN ACHAT NÉCESSAIRE. Concours ouvert du 1^{er} septembre 2020 au 31 décembre 2020 aux résidents canadiens qui sont membres en règle de l'Association nationale des retraités fédéraux. Les chances de gagner dépendent du nombre de bulletins de participation admissibles reçus. Question d'habileté mathématique obligatoire. Il n'y a pas de limite au nombre de bulletins de participation que vous pouvez présenter, alors référez des membres potentiels sans tarder et souvent! Avant de commencer à recruter, veuillez consulter le règlement complet du concours à retraitesfederaux.ca/mcr.

Pour référer une personne par téléphone ou avoir plus de renseignements sur le concours, composez le 1-855-304-4700, poste 300.

*Toutes les références reçues doivent être admissibles à l'adhésion et vérifiées par l'équipe de recrutement et des services aux membres de Retraités fédéraux



Association nationale des retraités fédéraux

National Association of Federal Retirees



Avis aux leaders

Notre conseil d'administration national a besoin de vous

Mettez vos compétences stratégiques et de leader en pratique, en devenant candidat au conseil d'administration national de Retraités fédéraux. Utilisez votre expérience pour faire une différence dans la vie de près de 176 000 membres de l'Association partout au pays!

Le conseil d'administration national de Retraités fédéraux cherche des candidats dynamiques ayant fait leurs preuves en matière de leadership au sein d'une équipe de haute direction. Si vous vous passionnez pour la sécurité de la retraite, les droits des vétérans et la politique en matière de soins de santé pour les Canadiens âgés, contactez-nous!

Pour en savoir plus, communiquez avec elections@retraitesfederaux.ca ou visitez 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 :



Membre du conseil d'administration national

En un mot...

Pour une personne qui a la passion de diriger une organisation, un poste au sein du conseil d'administration national de l'Association constitue une possibilité extraordinaire. Le conseil se fait champion de l'importance de la sécurité de la retraite et s'engage à travailler en tant qu'équipe cohésive dotée d'une voix forte. Les membres du conseil de l'Association sont des ambassadeurs actifs de l'organisation et participent pleinement à la réalisation de sa mission. Le conseil souhaite avoir une composition diverse, en comptant des femmes, des autochtones, des personnes handicapées et des membres des minorités visibles.



Compétences nécessaires au poste

- Bien travailler au sein d'une équipe
- Rudiments du droit des affaires
- Concepts de planification stratégique
- Principes de gestion financière

Vos tâches

On s'attend des membres du conseil à ce qu'ils mettent en pratique une saine gouvernance et qu'ils connaissent les politiques et les enjeux actuels de l'Association en matière de défense des intérêts. Voici vos fonctions :



Assister en personne à quatre réunions du conseil par an, ainsi qu'aux téléconférences et aux réunions sur le Web supplémentaires qui s'avèrent nécessaires.



Vous préparer aux réunions, pour être en mesure de poser des questions et de participer aux discussions de manière positive.



Siéger à un ou plusieurs comités du conseil et participer activement à ses ou à leurs travaux.



Superviser les finances de l'Association.



Représenter l'Association au besoin et appuyer ses positions en matière de défense des intérêts et de politiques.



Pour en savoir plus

Si vous souhaitez postuler ou obtenir de plus amples renseignements sur les possibilités offertes par le conseil d'administration national, **veuillez communiquer avec le Comité des candidatures par courriel, à elections@retraitesfederaux.ca, ou appelez Lionel Raymond, adjoint de direction et spécialiste de la gouvernance, au 613-745-2559, poste 220.**

DERNIÈRES NOUVELLES

Lauréate du prix de l'APEX

Félicitations à Caroll Sukich, qui a remporté l'édition 2020 du Prix de contribution pendant une carrière de l'APEX.

M^{me} Sukich a consacré 43 années à servir la population canadienne et le Canada dans le cadre des opérations régionales de l'Agence du revenu du Canada. Elle a dirigé le Centre fiscal de Winnipeg et a contribué de façon déterminante à le transformer en super centre de traitement fiscal, en veillant à la modernisation des systèmes technologiques de manière à ce qu'ils respectent les exigences du monde numérique. Sa vision stratégique, ses compétences en gestion des ressources humaines et son approche novatrice lui ont permis de jouer un rôle central dans la prestation efficace de services fiscaux à des millions de particuliers et d'entreprises au Canada. Tout au long de sa carrière, elle a dirigé de nombreuses initiatives ayant trait à l'amélioration des programmes et à la gestion des ressources humaines, en mettant l'accent sur la diversité, l'inclusion et le bien-être.

Le prix décerné à M^{me} Sukich est le troisième que l'Association parraine en partenariat avec l'APEX. En 2019, il a été attribué à Bruce Hirst et, en 2018, à Steve Verheul. Pour en savoir plus, visitez apex.gc.ca.

Soutenez la CCMTGC

La Campagne de charité en milieu de travail du gouvernement du Canada (CCMTGC) pour 2020 a officiellement démarré le 10 septembre. Le soutien des retraités fédéraux est essentiel au succès de la campagne, et nous tenons à vous remercier pour votre dévouement constant à la campagne au fil des ans. L'année dernière, les retraités ont fait don de plus de 3 millions de dollars par le biais de la CCMTGC. Votre soutien continu est nécessaire, maintenant plus que jamais, car les dons permettront de soutenir les communautés d'un océan à l'autre. Faites votre don à canada.ca/ccmtgc-retraites.

Votre bulletin sur la pension et les avantages sociaux Liaison 2020

En raison de la pandémie de COVID-19, le gouvernement du Canada n'imprimera pas l'édition 2020 du bulletin *Liaison* cette année. Une édition électronique sera disponible sur le site canada.ca/pensions-avantages cet automne. Veuillez consulter le site régulièrement pour vous tenir au courant des mises à jour importantes concernant vos régimes de pension ou d'avantages sociaux et de prestations.

Mea culpa

Alors que notre association s'efforce d'atteindre la perfection, il nous arrive de commettre *des impairs* dans notre poursuite de l'excellence. Malgré tous nos efforts, trois légendes de photos du rapport d'été de la Section d'Ottawa ont été coupées. Dans un cas, nous avons même omis le nom d'un bénévole. Nous nous excusons de cette erreur et nous attirons votre attention sur cette photo du groupe district d'Ottawa-Saint-Laurent-Nunavut. Cette fois-ci, tout le monde y est bien nommé.

Événements en personne

Pendant l'épidémie du coronavirus, Retraités fédéraux surveille le statut des événements prévus. À l'heure actuelle, notre conseil d'administration national a annulé tous les événements avec les membres en personne jusqu'à la fin de 2020. Vous pouvez consulter notre liste énumérant les événements de section qui ont été annulés, dans notre centre d'information sur la COVID-19, à la rubrique « Nouvelles et opinions » de retraitesfederaux.ca. L'AAM de l'année 2020 aura lieu en mode virtuel, le 2 décembre à midi. Pour les dernières nouvelles concernant nos prochains événements virtuels, communiquez avec votre section locale et surveillez votre boîte de réception, vous y recevrez des courriels et des bulletins d'information.

Rappel sur les courriels

Pour naviguer dans le nouveau paysage de la vie pendant la pandémie du coronavirus, la communication par courriel est essentielle. Il y a deux façons faciles d'ajouter votre nom à notre liste d'envoi.

1. Visitez notre page de soumission des courriels, à retraitesfederaux.ca/capture-courriel, entrez votre numéro

1^{re} rangée, de g. à d. : Daniel Brunet, Steve Fahie, Sandra Dormer, Elisabeth Renaud, Leslie Lawry, Michael Stephens et Harry Ruthnum. 2^e rangée : Bill Turner, Paul Ballantyne, Jeff Bishop, Robert Giroux, JoAn Haliday, Hélène Nadeau et Daniel Palmer.





de membre (imprimé sur la page couverture de votre magazine Sage), votre numéro de téléphone et votre adresse de courriel; ou

2. Appelez notre ligne de service au 1-866-490-8532, indiquez votre numéro de membre (imprimé sur la couverture de votre magazine Sage), confirmez votre numéro de téléphone et donnez-nous votre adresse de courriel.

Un gros merci à Karan!

Nous avons été absolument ravis de recevoir cette affiche artistique de remerciements de Karan, une jeune de 11 ans d'Edmonton. L'affiche a été incluse dans notre trousse en ligne pour la Semaine nationale de la fonction publique de 2020.



M. Stéphane Lauzon. Les membres du conseil d'administration de Retraités fédéraux Linda MacDonald et Hélène Nadeau se sont jointes à M. Coakeley.

Forts du succès de ces forums, M. Soulière et M. Coakeley, ainsi que la directrice de la défense des intérêts Sayward Montague et son équipe, ont rencontré virtuellement plusieurs députés, ainsi que le président du Conseil du Trésor Jean-Yves Duclos.

Pour visionner les enregistrements des forums publics, et consulter des résumés des rencontres qui ont suivi, allez sur retraitesfederaux.ca. ■

Défense des intérêts en plein «Zoom»

Lorsque la pandémie de coronavirus a frappé le Canada en mars, tout le monde a dû repenser sa façon de mener ses activités. Le Service de la défense des intérêts de l'Association nationale des retraités fédéraux a relevé le défi, en organisant des réunions virtuelles. À la fin de mai et au début de juin 2020, le président de l'Association, Jean-Guy Soulière, en compagnie du directeur général Simon Coakeley, a animé une série de forums publics virtuels pour plus de 700 membres de Retraités fédéraux, avec la ministre fédérale des Aînés, l'honorable Deb Schulte, et son secrétaire parlementaire,

Mise à jour sur l'assurance voyage MEDOC

Retraités fédéraux continue de travailler en étroite collaboration avec Johnson pour obtenir des précisions sur le processus de renouvellement des polices de MEDOC et le type de couverture qui sera offert aux souscripteurs. À l'heure actuelle, un avis aux voyageurs internationaux du gouvernement du Canada est toujours en vigueur et une grande incertitude règne quant au contrôle de la propagation du virus dans certaines destinations de voyage populaires aux États-Unis, notamment la Floride, le Texas, l'Arizona et la Californie. Au 30 juillet, Johnson avait reçu et payé un nombre inégalé de demandes et continuait de traiter celles qui étaient en souffrance; au 30 avril, il y avait déjà plus de demandes soumises que pour toute l'année civile de 2019. Plus de 6 500 de nos membres ont soumis des demandes et ont reçu une somme allant de moins de 100 \$ à plus de 14 000 \$. Actuellement, Johnson a environ 2 200 demandes en suspens, mais continue à faire des progrès. L'Association sait que MEDOC a déjà versé en règlement

à nos membres cette année une somme bien supérieure au montant total des primes annuelles qu'ils ont payées.

Certains concurrents de MEDOC ont proposé des offres spéciales pour attirer de nouveaux souscripteurs, mais les membres de l'Association devraient examiner de très près ce qui est réellement couvert. Lorsqu'il est question d'exclusions à la couverture pendant que des avis aux voyageurs sont en vigueur (comme actuellement), les membres doivent les relier à toute couverture promotionnelle pour la COVID-19. Johnson est toujours heureux de répondre aux questions des membres de Retraités fédéraux concernant leur couverture ou de les aider à bien comprendre les messages relatifs à l'assurance voyage circulant dans le marché en cette pandémie mondiale. Alors que Johnson finalise ses modalités du renouvellement du 1^{er} janvier 2021, elle prévoit toujours de fournir une couverture parmi les meilleures de l'industrie. Son

intention est de fournir une couverture pour les urgences médicales, y compris celles liées à la COVID-19 lorsque les avis aux voyageurs seront levés, ainsi que de continuer à fournir une couverture non liée à la COVID-19, si ces avis restent en place ou sont rétablis. La période de renouvellement des polices est prolongée gratuitement jusqu'au 31 décembre 2020, la nouvelle année des polices commençant le 1^{er} janvier 2021.

Retraités fédéraux bénéficie d'une relation de confiance avec Johnson depuis près de 30 ans et, avec le programme MEDOC, nous avons ce qui a toujours été un programme d'assurance voyage chef de file sur le marché pour nos membres. Nous avons entièrement confiance que cette fière tradition se poursuivra pendant cette pandémie et que MEDOC continuera d'offrir la meilleure protection pour votre sécurité, et celle de vos familles, lorsque vous voyagez. Veuillez faire preuve de prudence et restez à l'affût des nouvelles mises à jour.



VOTRE SECTION EN BREF

Pendant la pandémie du coronavirus, Retraités fédéraux surveille l'état de la situation des événements prévus. Au moment de mettre sous presse, nous avons décidé d'annuler tous les événements en personne avec les membres jusqu'au 31 décembre 2020. Vous pouvez consulter la liste des annulations des événements des sections, à retraitesfederaux.ca/reportes. Pour connaître les mises à jour les plus récentes sur les événements virtuels à venir, surveillez les courriels de votre section, visitez son site Web ou appelez le numéro de téléphone de votre section qui figure dans cet annuaire. Pour ajouter votre adresse de courriel à votre profil de membre, visitez retraitesfederaux.ca/capture-courriel. Vous pouvez aussi communiquer avec notre équipe des services aux membres au 613-745-2559, poste 300, 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
federalretirees.ca/centralfraservalley
nafrbc1@yahoo.com

BC02 CHILLIWACK

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

BC03 DUNCAN ET DISTRICT

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

BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 34141
COP carré Clover
Surrey (C.-B.) V3S 8C4
604-574-2939
retraitesfederaux.ca/fraservalleywest
info@nafrfraservalleywest.ca

Bénévoles recherchés : TI/
communications, événements

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
Comox (C.-B.) V9M 7Z9
1-855-304-4700
info@nijf.ca

BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

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

Assemblée générale annuelle :
reportée à 2021

BC08 VANCOUVER

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

BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

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

BC10 SUD DE L'OKANAGAN

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

BC11 NORD DE L'OKANAGAN

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

Dîner et assemblée :
13 sept., annulés

Dîner de Noël : 13 déc., annulé

BC12 KAMLOOPS

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

BC13 KOOTENAY

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

BC14 SIDNEY ET DISTRICT

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

BC15 PRINCE GEORGE

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

Assemblée générale :
14 sept., annulée

Dîner de Noël : 14 déc., annulé

ALBERTA

AB16 CALGARY ET DISTRICT

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

LÉGENDE Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.



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

**AB17 EDMONTON**

C.P. 81009, parc McLeod
Edmonton (Alb.) T5Y 3A6
780-413-4687
1-855-376-2336
retraitesfederaux.ca/edmonton
edmonton@federalretirees.ca

AB18 SUD DE L'ALBERTA

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

AB19 RED DEER

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

Assemblée générale annuelle :

À venir

AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

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

AB21 BATTLE RIVER

17124, r^{te} Township 514
R.R. 2, Ryley (Alb.) T0B 4A0
780-663-2045
cvhyde@mcsnet.ca

AB92 LAKELAND

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

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

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

MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

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

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

ONTARIO**ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN**

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

ON34 PEEL-HALTON ET RÉGION

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

ON35 HURONIE

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

AAM : 7 oct., annulée

ON36 BLUEWATER

C.P. 263, succ. Main
Sarnia (Ont.) N7T 7H9
1-855-304-4700
519-330-1492
(appel de candidatures)
chawksworthnafr@gmail.com
(appel de candidatures)
retraitesfederaux.ca/bluewater

Bénévoles recherchés :

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

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

ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

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

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
nafrottawa.com
info@nafrottawa.com

AGA de 2020 : Reportée à 2021

ON44 PETERBOROUGH ET RÉGION

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

LÉGENDE Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.



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

**ON45 QUINTE**

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

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
416-557-3408 (RSVP)
416-755-3193 (RSVP)
fsna@on.aibn.com
jmolnar20@yahoo.ca (RSVP)
doncapalbo@hotmail.com (RSVP)

Assemblée générale virtuelle

(Zoom) : 19 oct., à 11 h

☎ 5 oct.

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
519-970-9048
mcgovernsharon@rocketmail.com

ON50 MOYEN-NORD

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

AGA : 7 oct., annulée

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

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

ON56 HURON-NORD

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

QUÉBEC**QC57 QUÉBEC**

660, 57^e rue O., unité 162
Québec (Qué.) G1H 7L8
418-661-4896
www.anrf-sq.org

QC58 MONTRÉAL

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

AGA virtuelle (Zoom) : 14 oct.,
à 10 h, voir le rapport de section
☎ 28 sept.

Dîner de Noël : reporté à
décembre 2021

QC59 CANTONS-DE-L'EST

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

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
819-944-9685 (RSVP)
anrf-mauricie.adhesion@outlook.fr
jomay36@hotmail.com (RSVP)

AGA virtuelle : 30 sept, à 10 h

☎ 16 sept.

Appel de candidatures : vice-
président, directeur des activités,
directeur du rayonnement, agent
des prestations de santé, adjoint
administratif

QC93 HAUTE-YAMASKA

C.P. 25, succ. Bureau-Chef
Granby (Qué.) J2G 8E2
1-855-304-4700
haute-yamaska@retraitesfederaux.ca

NOUVEAU-BRUNSWICK**NB62 FREDERICTON
ET DISTRICT**

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

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
506-386-5836
fsnasenb64@gmail.com

NB65 BAIE DE FUNDY

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

NB67 HAUT DE LA VALLÉE

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

NB68 RÉGION DE CHALEUR

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

NOUVELLE-ÉCOSSE**NS71 CÔTE SUD**

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

NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

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

LÉGENDE Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.

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



NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

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

Dîner de l'automne : annulé

NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

Case 1131
Middleton (N.-É.) B0S 1P0
902-765-8590
federalretirees.ca/western-nova-scotia
naf75@gmail.com

NS77 CAP BRETON

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

NS78 CUMBERLAND

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

NS79 ORCHARD VALLEY

C.P. 815, succ. Main
Kentville (N.-É.) B4N 4H8
902-375-2221
1-855-304-4700
naf79@hotmail.com

NS80 NOVA-NORD

C.P. 924, succ. Main
New Glasgow (N.-É.) B2H 5G2
1-855-304-4700
victorfleury@eastlink.ca

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

PE82 CHARLOTTETOWN

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

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

LÉGENDE Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.

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

**Les maladies chroniques
ne s'arrêtent pas
lors d'une pandémie.
Nous non plus.**

**Votre don à PartenaireSanté et aux 16
organismes de bienfaisance que nous
représentons par le biais de la Campagne de
charité en milieu de travail du gouvernement
du Canada donne de l'espoir aux Canadiens
aux prises avec des maladies chroniques et
à leurs aidants naturels.**

**Faites un don dès aujourd'hui.
Pour en savoir plus, visitez
partenairesante.ca**



**iii PartenaireSanté
HealthPartners**

La philanthropie au travail
Charities At Work



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.

BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

Dennis Henry (Gill) Bodkin
Phyllis Cooke
John Keresman
Tom Maxwell
William Nash
Albert Otto
Virginia Wilms

BC02 CHILLIWACK

Fred Berge
Beverly Shellard

BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

Jackson B.R. McAllister

BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

James H. Allan
Martin Cole
Jean Duffy
Ralph Frost
William Irons
Inez Kenney
John M. Sinclair
Donalda McPhail
Jocelyn Anne Munro
Dennis Rau

BC08 VANCOUVER

Junpachi Aota
Sylvia Bowers
Joyce Campbell
Margaret Catley
Elizabeth Coan
Muriel Gay
Peter Humphries
Mike Nassichuk
Richard Parent
Samuel Segal

BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

Alexander P. Brown
James Colquhoun
Traverse Custance
Cam Dunphy
Judy Hollier
Leslie Johnson
John MacLachlan
Crawford McLean
James Miller
R.G. Nichol
Dorothy Norris
Maria Penty
Gerald Porter
Neil Sutherland
Kenneth Wright
J. Benckhuysen

BC11 NORD DE L'OKANAGAN

William Simpson
Simke (Sandy) Vriesinga

BC12 KAMLOOPS

Paul M. Lagace

BC13 KOOTENAY

Sylvia McIver

BC14 SIDNEY ET DISTRICT

Victor Allen
Carol P. Barnett
Helen Elworthy
Jeremiah (Jerry) Frewen
Robert W. Hobson
J. H. Parker
John C. Smith
Allan E. Witcombe

BC15 PRINCE GEORGE

Larry Bailey Allen
David Croft
Donald McLarty

AB17 EDMONTON

Darlene Louise MacDonald

SK25 SASKATOON ET RÉGION

Arthur Herbert Densley
John Frederick Doane
Wilfred (Fred) Langley
Lucille Evelyn McDonald
Milburn Smith
Robert (Bob) Strelloff
Karl Wedenig

MB30 OUEST DU MANITOBA

George Mason
Christine Sadler

MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

Edward Gregora
Jim Horvath
Lillian Doyle Jan
John Kowaluk
D. Lee-Paget
C. Matiation
Barry McLellan
Elise Miller
Flora Prideaux
Elmer Smith

MB91 EST DU MANITOBA

Jane Petkau
Marion Stewart
Aggie Walters

ON43 OTTAWA

Augustin Victor Coroy
Lisa Garman
Gunnar Laatumen
Lawrence (Larry) Potvin
Thomas Clair Scully
Christopher Spencer
Jose (Joe) Vidal
Albert Zoschke

ON45 QUINTE

Allen Dean
Marguerite Dean
Robert Russell
Donald Shannik

ON47 TORONTO ET RÉGION

Susan Burak
Edward B. Saxton
Shirley Sora
Terrance B. Sullivan
Alex W. Tyrone
Pauline Varacalli
Richard Wilson

QC57 QUÉBEC

Jacques Bouchard
Martine Bugeaud
Elphege Champagne
J.M.G. Cyr
Huguette Denis
Rita G. Dufour
Jean-Guy Gauvin
Guy Girard
Huguette Girard
Jacques Hamel
H. Martel
Roland Migneault
Georges Montgiraud
Bernard Morin
Victorine Morin

QC58 MONTRÉAL

Roland Archambault
Rhénald Bélanger
Janita Boudreau
Pauline Brière
Lisette Champagne
Armando Codutti
H.A.J. Daigneault
Claude A. Dion
Louis Doucet
G. Dubé
Claire Émond

Jean-Claude Foucault
Patrick Gagné
Thérèse Jutras-Lemire
Claude Landry
Paul Laurin
Madeleine Loyer-Valiquette
Louise McNicoll
Gilles Paquin
André-Vincent Pons
Marcel Provost
Jean Salvo
Yvon Thériault

QC61 MAURICIE

Nicole Beaudet Painchaud
Gilles Denoncourt
Sylvie Dugré
Hermance Durand
Sylvie Morency

NB64 SUD-EST DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Terrance Boucher
Claidette Daigle
Robert A. Fergusson
Armand Légère
Cyril Legere
Marie Eileen McGrath
Jo-Ann Milburn
Patrick J. O'Leary
Cathy Quessy-Guthrie
Eugene Ralph
Eric G. Welton

NB65 BAIE DE FUNDY

Roy Hazen
Bernice Langford
Rose McLaughlin
Bruce Reid
Neil Sparks

NB67 HAUT DE LA VALLÉE

Lloyd McNair
Pearl McNair

NB79 ORCHARD VALLEY

Shirley Aitken
David E. Flemming
Gordon R. Moore

NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

Bill Bradbury
Elizabeth Gail Bruvels

NS77 CAP BRETON

Francis Aquinas Browner

PE82 CHARLOTTETOWN

Barry Beers
Bernard Arthur Johnston
Evelyn Norma Miller
Wendy J. Phillips
Christopher J. Wells

PE83 SUMMERSIDE

Lucy Fern Curry
Ernie Doucette
Otto Dunning
Loretta Goguen
Fannie Roberts
Frank Wooder



Message de l'équipe du recrutement et des services aux membres

Au nom de toute l'équipe du recrutement et des services aux membres, nous espérons que vous vous en sortez bien pendant cette période difficile. Plusieurs d'entre vous nous ont fait des commentaires ces derniers mois, et nous savons que 2020 a été une année difficile jusqu'à présent. Ce fut également un défi pour notre équipe, car nous continuons à travailler à distance. Même si le fait d'être ensemble en tant qu'équipe au bureau national nous manque, nous continuons de percevoir le fort sentiment de communauté que nos membres éprouvent. Dans une période comme celle que nous traversons,

il est particulièrement important que nous gardions le contact et que nous nous serrions les coudes. Merci de votre soutien continu envers Retraités fédéraux et pour tous les aimables mots d'encouragement que nous avons reçus. N'oubliez pas que nous sommes là pour vous servir, alors n'hésitez pas à communiquer avec nous si nous pouvons vous aider.

Cordialement,

Jeff, Melanie, Cynthia, Olga, Sylvain et Gabrielle
L'équipe du recrutement et des services
aux membres



Vous payez toujours votre adhésion annuelle à Retraités fédéraux par chèque ou par carte de crédit? Nous offrons maintenant une meilleure méthode.

L'option de paiement au moyen des retenues des cotisations à la source (RCS) est le moyen le plus simple et le plus pratique de payer votre cotisation à Retraités fédéraux et de la renouveler automatiquement chaque année.

Grâce à notre relation avec le Conseil du Trésor et le Centre des pensions, l'option des RCS permet de déduire vos frais d'adhésion directement de votre pension chaque mois. Cela se traduit par une somme de 4,28 \$ par mois pour une adhésion individuelle ou de 5,55 \$ par mois pour une adhésion double.

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.

L'offre est également disponible pour les nouveaux membres qui adhèrent après le 1^{er} juillet 2019 et acceptent de payer avec des RCS. Il vous suffit de remplir le formulaire d'inscription aux RCS, disponible sur retraitesfederaux.ca, et de nous le retourner. Nous nous chargerons du reste!

FOIRE AUX QUESTIONS

Le passage aux RCS aura-t-il des conséquences négatives sur ma pension ou me causera-t-il des problèmes avec Phénix?

Non. En choisissant de payer votre cotisation par des RCS, votre pension ne changera pas, à part la retenue effectuée chaque mois. Nous avons aussi communiqué avec le Centre des pensions et nous pouvons vous assurer que le fait de choisir de payer votre adhésion avec des retenues déduites de votre pension ne vous fera pas subir de complications liées à Phénix.

Je suis devenu membre avant le 1^{er} juillet 2019. Puis-je bénéficier de cette offre aussi?

Oui! Pour modifier leur méthode de paiement et passer aux RCS, les membres existants devraient remplir ce formulaire d'inscription aux RCS. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

J'ai encore des questions sur mon adhésion et le passage aux RCS. Est-ce que je pourrais parler à quelqu'un?

Retraités fédéraux est très fier de son équipe des services aux membres, qui est des plus serviables. Envoyez-nous un courriel, à service@federalretirees.ca, ou téléphonez-nous, à 1-855-304-4700 (sans frais)! Nous serons heureux d'être à votre service.

Renouvelez 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

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 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.

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, 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.

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

~ Auteur inconnu

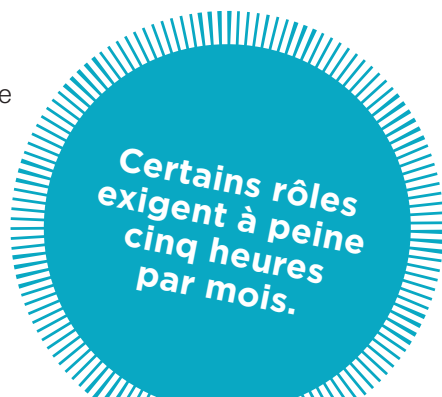
Joignez-vous à NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES!

Avec votre engagement, nous
pouvons faire une différence!

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

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

Pour en savoir plus, communiquez avec
votre section locale ou avec notre agente
de l'engagement des bénévoles au
Bureau national, Gail Curran, au
613-745-2559, poste 235, ou à
gcurran@retraitesfederaux.ca



POSSIBILITÉS

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



Association nationale des retraités fédéraux National Association of Federal Retirees

Bénévole Volunteer



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

Un service de sans-fil
abordable et **fiable**
pour vous aider à
garder le contact

Rabais exclusifs pour les membres de Retraités Fédéraux

10 % DE RABAIS
sur nos forfaits Voix et textos¹

15 % DE RABAIS
sur nos forfaits de données¹

Forfait Voix et textos

~~25 \$~~
Rabais
10 %
22.50 \$
/mois¹



NOUVEAU !

**Moto E
pour 0 \$²**

+ ~~150~~ 300 minutes³

+ Appels **illimités** les soirs
et les fins de semaine

+ Messages texte **illimités**

Pourquoi choisir ce forfait ?

- ✓ Donne la tranquillité d'esprit à la maison et sur le pouce
- ✓ Restez en contact quand vous en avez le plus besoin
- ✓ Parfait en cas d'urgence

Forfait Intelligent

~~45 \$~~
Rabais
15 %
38.25 \$
/mois¹



NOUVEAU !

**Samsung
Galaxy A51
pour 100 \$²**

+ 4 Go de données

+ Minutes **illimités**

+ Messages **illimités**

Pourquoi choisir ce forfait ?

- ✓ Parcourez Internet et accédez aux courriels
- ✓ Téléchargez les applis de votre choix
- ✓ Capturez des moments grâce à de meilleures photos

Les forfaits incluent les minutes partout au Canada, la boîte vocale, l'afficheur du numéro et du nom.

1 844 483-2294 | sansfil.simplyconnect.ca/retraites-federaux

✓ Forfaits pancanadiens à partir de **16²⁰ \$/mois¹**

✓ **Forfaits Canada/États-Unis** pour « snowbirds »

✓ Grand choix de téléphones à partir de **0 \$²**

✓ Couverture réseau LTE nationale **fiable**

L'offre est en vigueur jusqu'au **31 octobre 2020** ou dans la limite 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, pour 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 choisi. Des frais de résiliation anticipée s'appliquent avec un contrat de 2 ans. **3** La prime de données, minutes ou textos varie selon la durée du contrat et le forfait choisi. L'offre ne peut pas être combinée. Certaines conditions s'appliquent, appelez le 1 844 483-2294 ou visitez sansfil.simplyconnect.ca/federal-retirees pour plus de détails.

MERCI DE NOUS FAIRE CONFIANCE DEPUIS PLUS DE 25 ANS.

Nous allons nous en sortir ensemble.

JOHNSON
ASSURANCE
HABITATION · AUTO · VOYAGE



Association nationale
des retraités fédéraux

**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**



Des milliers de membres de Retraités fédéraux ont bénéficié de la garantie d'annulation et d'interruption de voyage de **MEDOC^{MD}** durant cette pandémie. Nous restons à votre disposition pour vous aider avec vos prochains voyages au Canada ou à l'étranger après la levée de l'avis aux voyageurs internationaux. Visitez johnson.ca/fr/coronavirus pour connaître les dernières nouvelles.

1.855.428.8744

johnson.ca/retraitesfederaux

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^{MD} 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.