



Association nationale
des retraités fédéraux
National Association
of Federal Retirees

HIVER 2024
PRIX : 4,95 \$

LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

Sage

Une seconde chance en amour

Trois couples évoquent comment, des décennies plus tard, ils ont retrouvé leur premier amour. Cette fois-ci, pour toujours.

PAGE 8

Rencontre avec l'homme qui mène le recours collectif sur la discrimination

PAGE 12

Agréments et inconvenients des petites localités

PAGE 16

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

C'est payant d'être membre!

Les membres de Retraités
fédéraux peuvent profiter de
rabais exclusifs sur l'assurance
auto et habitation, ainsi que
des couvertures bonifiées.



belairdirect.
assurances auto et habitation

Certaines conditions, exigences d'admissibilité, restrictions et exclusions s'appliquent à toutes les offres. Visitez belairdirect.com pour plus de détails. Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Nous offrons les assurances habitation et automobile en Alberta, en Ontario, au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, à Terre-Neuve-et-Labrador et à l'Île-du-Prince-Édouard, et l'assurance habitation seulement en Colombie-Britannique. © Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés. 2024

LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

Sage

ÉDITEUR

Andrew Mc Gillivray

RÉDACTRICE EN CHEF

Jennifer Campbell

GESTIONNAIRE DES PUBLICATIONS

Karen Ruttan

COORDONNATEUR À LA RÉDACTION ET

À L'ÉDITION

Alex Charette

COLLABORATEURS

Amy Baldry, Noel Chenier, Wayne Doyle, Patrick Imbeau, Dayanti Karunaratne, Holly Lake, Patrick Langston, Eduardo Lima, Anna Pelletier-Doble, Tanya Plonka, Sandrine Rastello, Jessica Searson, Lisa Sim, Peter Simpson, Kate Yule

SERVICES DE TRADUCTION

Annie Bourret, Caroline Bernard, Sandra Pronovost, Lionel Raymond

INFOGRAPHIE

The Blondes – Branding & Design

IMPRESSION

Dollco Printing

COMITÉ DES PUBLICATIONS ET DES COMMUNICATIONS

Rick Brick, Richard Chevrier, Carol Grieco, Roland Wells

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

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

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

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

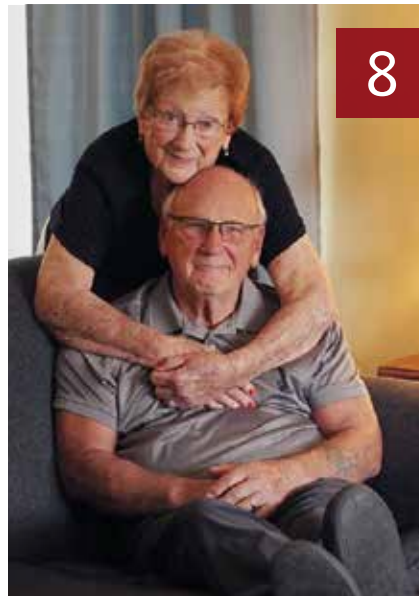
Association nationale des retraités fédéraux
865, chemin Shefford, Ottawa ON K1J 1H9

Pour les abonnements ou toute information à des fins publicitaires dans Sage, composez le 613-745-2559, poste 300.

Prix au numéro : 4,95 \$

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

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



REPORTAGES

8 Amour perdu et retrouvé

Avez-vous déjà songé à un amour de jeunesse en vous demandant ce qui lui était arrivé? Ces trois couples l'ont fait. Et, après s'être retrouvés, ils sont retombés en amour. Pour un quatrième, une amitié de longue date a mené au mariage. HOLLY LAKE

12 La justice à l'œuvre

Nicholas Marcus Thompson mène le recours collectif contre le gouvernement fédéral alléguant des pratiques discriminatoires à l'égard des Canadiens noirs en ne les embauchant pas et en ne leur accordant pas de promotion en raison de leur race.

DYANTI KARUNARATNE

16 Les diagnostics de TDAH à la hausse

Une plus grande sensibilisation au trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention entraîne plus de diagnostics, souvent plus tard dans la vie. KATE YULE

20 Déménager d'une grande ville à une petite ville

Notre rédacteur, qui habite une petite localité en périphérie d'une grande ville, pèse les pour et les contre de la vie dans un centre plus modeste. PATRICK LANGSTON

DANS CHAQUE NUMÉRO

5 Message du président

6 Cher Sage

7 Mise à jour du DG

25 Partenaires privilégiés, assurance

26 Partenaires privilégiés, voyage

28 Défense des intérêts en action

30 Infopensions

31 Bilan santé

32 Le coin des vétérans

34 Bénévoles recherchés

35 Profil d'un bénévole

36 Profil d'un membre

37 Nouvelles de l'Association

39 Tour d'horizon pancanadien

41 Événements des sections

45 Avis de décès

46 Recrutement et services aux membres



Canada

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada
We acknowledge the financial support of the Government of Canada

Photo de couverture : Anna Pelletier-Doble

retraitesfederaux.ca SAGE | 3



**MÉGA
CAMPAGNE DE
RECRUTEMENT**

PLUS DE CHANCES DE
**GAGNER
GROS**

Pour courir la chance de gagner, référez un membre à Retraités fédéraux*.

UN DES
DEUX
grands
prix[†]
À GAGNER!



Bon de voyage de
10 000 \$ *plus* **5 000 \$**
en argent comptant

Gracieuseté de Collette

Gracieuseté de belairdirect

Une des six
cartes de crédit
prépayées[†]

Gracieuseté d'Arbor Memorial,
de HearingLife et de l'Association
nationale des retraités fédéraux

COMMENT PARTICIPER

Remplissez une carte de référence en ligne, à retraitesfederaux.ca/mcr, contactez le bureau national de Retraités fédéraux, à 1-844-598-9498, ou écrivez 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.ca/mcr

Concours ouvert du 3 septembre 2024 au 31 décembre 2024. En tout, neuf prix sont à gagner. Ouvert aux résidents légaux du Canada qui sont membres en règle de l'Association nationale des retraités fédéraux et qui ont atteint l'âge de la majorité dans la province ou le territoire de résidence au moment de la participation. Les chances de gagner dépendent du nombre de bulletins de participation admissibles reçus avant la fin du concours. Question d'habileté mathématique obligatoire. Comme il n'y a pas de limite au nombre de prix/bulletins de participation au concours que vous pouvez obtenir, référez des membres potentiels sans tarder et souvent! Avant de commencer à recruter, consultez le règlement et les modalités de participation à retraitesfederaux.ca. Pour référer une personne par téléphone ou avoir plus de renseignements sur le concours, composez le 1-844-598-9498. *Toutes les personnes référées doivent être admissibles à l'adhésion, ce que l'équipe de recrutement et des services aux membres de Retraités fédéraux déterminera.

[†]Pour en savoir plus sur les prix, visitez retraitesfederaux.ca/mcr.



BALAYEZ



Association nationale
des retraités fédéraux
National Association of
Federal Retirees

belairdirect.

collette

I R I S



HearingLife

Regard rétrospectif sur 2024

L'année qui s'achève a été bien remplie et celle à venir sera encore plus riche en activités. **PAR ROY GOODALL**



On dirait que c'était hier que je passais mes vacances d'hiver avec mes petits-enfants sur une plage du Sud. Depuis, le printemps, l'été et

l'automne se sont succédé à un rythme effréné. À l'approche de la période des Fêtes, il est temps de faire le bilan des réalisations de notre association au cours de la dernière année et de se tourner vers les défis et les possibilités qui se présenteront à elle en 2025.

En 2024, l'Association a étendu son rayonnement et son influence auprès d'organisations non gouvernementales (ONG) en faisant avancer des enjeux relatifs aux aînés. En mai, la directrice de la défense des intérêts Sayward Montague et moi-même avons participé à la 14^e séance du Groupe de travail à composition non limitée des Nations Unies sur le vieillissement. Nous étions l'une des 14 ONG canadiennes à lutter contre l'âgisme et à défendre les droits des aînés.

Les changements apportés au Régime de soins de santé de la fonction publique nous ont tenus plus occupés que d'habitude. Nous nous sommes appuyés sur les leçons tirées de la complexité du processus d'adhésion préalable du RSSFP pour orienter notre travail de défense des intérêts. Notre influence a permis d'apporter des changements au processus d'adhésion préalable du Régime de services dentaires pour les pensionnés, qui se déroule de manière plus harmonieuse jusqu'à présent.

L'influence que nous exerçons est également encourageante sur le plan de la physiothérapie. Nous avons été heureux de constater que, dans sa

récente réponse à l'étude du comité permanent sur la transition du RSSFP, le gouvernement a admis que les questions liées à la physiothérapie doivent être réglées. Il y a près de deux ans, j'ai proposé une solution pour que les personnes qui ont le plus besoin de physiothérapie continuent d'être assurées. Je suis prêt à l'examiner avec le gouvernement et les agents négociateurs partenaires, et je reste déterminé à remédier aux préoccupations les plus courantes des membres concernant les changements apportés au RSSFP, lorsque le régime sera revu en 2025.

Les placements du Régime de retraite de la fonction publique ont continué de générer un bon rendement, grâce à la surveillance assurée par des experts financiers indépendants nommés par le gouvernement. En tant que représentant du Comité consultatif sur la pension de la fonction publique, j'ai présenté le point de vue de Retraités fédéraux aux employeurs et aux agents négociateurs.

Sayward Montague, le directeur général Anthony Pizzino et moi-même avons rencontré Anita Anand, présidente du Conseil du Trésor, Seamus O'Regan, alors ministre des Aînés, ainsi que des députés du NPD, du Parti libéral et du Bloc responsables de nos enjeux. En août, nous avons détaillé nos demandes, notamment celle d'obtenir un siège au conseil d'administration de l'Office d'investissement des régimes de pensions de la fonction publique, dans un mémoire pour la consultation prébudgétaire adressé à la ministre des Finances.

Le conseil d'administration et les sections ont collaboré à l'élaboration du plan stratégique 2025-2028 dont nous discuterons lors des réunions de district de 2025. Par la suite, nous le présenterons à l'assemblée annuelle des membres (AAM) de 2025.

Nous avons mis sur pied un Comité spécial sur la structure de l'Association responsable de trois dossiers : le concept de district proposé lors de l'AAM de 2024; les limites des sections, qui sont liées à leur taille; et les services offerts par les sections à leurs membres.

La première étape consiste à déterminer ce qui doit changer. Le conseil d'administration intégrera les propositions du comité aux résultats d'une évaluation de la structure de gouvernance et de l'efficacité réalisée par un consultant externe. Cela sera présenté à l'AAM de 2025.

De plus, le Comité de la défense des intérêts et le conseil d'administration examineront les pratiques actuellement en place pour la défense des intérêts et le concept de défense des intérêts à trois niveaux, pour l'inclure à tous les ordres de gouvernement. Le conseil d'administration prendra une décision sur ce cadre au plus tard lors de sa réunion au printemps 2025.

Le conseil d'administration a approuvé un plan de travail national lors de sa réunion d'automne. Ce plan sera régulièrement mis à jour et communiqué aux bénévoles pour qu'ils sachent quelles questions seront abordées lors de chaque réunion du conseil d'administration et que ceux qui souhaitent y siéger puissent évaluer quelle en sera la charge de travail potentielle.

L'équipe de défense des intérêts est prête pour les élections fédérales de 2025 et la sortie proposée par l'Alberta du Régime de pensions du Canada en faveur de son propre régime.

L'année sera chargée, mais nous avons des festivités ce mois-ci. Je vous souhaite à tous de passer de Joyeuses Fêtes en compagnie de vos proches. ■

Roy Goodall est le président de Retraités fédéraux.

Cher Sage

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

Cher Sage,
Cf. « Harcelés jusqu'à la démission ». J'ai près de 90 ans et je me souviens avoir appris, enfant, que les lettres anonymes étaient néfastes, qu'il fallait les ignorer et, bien sûr, ne jamais en écrire. Les lettres anonymes font ressortir le pire comportement des gens et rendent Internet toxique. Je suis triste que cela se produise. Seuls les médias sociaux ont la réponse : exiger le nom et l'adresse des abonnés et je doute qu'ils ne le fassent jamais. Merci pour votre article.

Helene Champagne, Nanaimo, C.-B.

Cher Sage,
Cf. « Harcelés jusqu'à la démission ». Lorsqu'on parle de « culture de la toxicité », il suffit de tourner les yeux au sud de notre frontière pour constater l'incivilité (et les craintes qui en résultent)

en action. Pendant son mandat, et même après son départ, Donald Trump a abaissé la barre sur les normes et les rapports sociaux au niveau le plus bas. Il semble maintenant que cette grossièreté, cette incivilité, cette arrogance, ce manque de raffinement, ce manque de respect, cette discrimination, cette insolence et cette impertinence régnant aux États-Unis et perdurant depuis plusieurs années soient devenus, pour plusieurs, la nouvelle norme. J'ai été surpris que votre article ne mentionne pas le nom de Donald Trump. Aussi malheureux que cela puisse être, ne vous imaginez surtout pas que la culture de toxicité et d'incivilité qui existe aux États-Unis n'a pas eu d'impact négatif sur les Canadiens.

Ray Lebeau, Rockland, Ont.

Cher Sage,
Cf. « Harcelés jusqu'à la démission ». Dans l'article, on cite l'incivilité du chef conservateur Pierre Poilievre — qui avait qualifié le premier ministre Justin Trudeau de « cinglé » — et son expulsion de la Chambre des communes pour une journée. Il est dommage que l'article ne rapporte pas, par souci d'équité, que M. Trudeau avait qualifié M. Poilievre de

leader « sans colonne vertébrale » et qu'il avait été réprimandé par le président de la Chambre des communes pour l'attaque personnelle.

Par la suite, M. Poilievre a troqué les insultes pour déclarer que « Les politiques de Trudeau sont cinglées. Augmenter la taxe sur le carbone à 61 cents le litre, c'est cinglé. Doubler le coût du logement, c'est cinglé. Doubler la dette nationale et provoquer la pire inflation depuis 40 ans, c'est cinglé. »

Descendre en flammes des politiques désastreuses est beaucoup plus efficace que de lancer des insultes chaque fois.

Robert Eady, Kanata, Ont.

ERRATA

Notre reportage sur le 100^e anniversaire de l'ARC a omis une mention cruciale (depuis la Deuxième Guerre mondiale). La phrase aurait dû se lire comme suit : Il est à la fois surprenant et inquiétant de constater que, depuis la Deuxième Guerre mondiale, plus de membres de l'ARC sont morts et que plus d'avions ont été perdus au service des Canadiens à l'intérieur de nos frontières qu'au combat. Nous regrettons cette erreur.

**Vous avez des commentaires?
Faites-nous-en part.
Écrivez-nous!**



Continuez à nous envoyer des lettres et des courriels.

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

Adresse électronique : sage@retraitesfederaux.ca



Encore et toujours plus haut en 2025

Le bassin de membres de l'Association repose sur des fondations solides et les réalisations ont été nombreuses en 2024. Nous avons aussi des objectifs ambitieux pour 2025. **PAR ANTHONY PIZZINO**

Lorsque je pense au travail que nous avons accompli au cours de la dernière année, la réalisation qui se démarque vraiment dans mon esprit est le fait d'avoir jeté les bases pour mener l'Association sur la voie d'une meilleure défense des intérêts, ainsi que lui donner une plus grande visibilité et une durabilité accrue.

Aussi, pour la première fois dans l'histoire de l'organisation, nous procédons à l'examen de sa structure de gouvernance et de son efficacité. En collaboration avec un comité spécial composé de bénévoles, un groupe d'experts externes aidera à la collecte de données, à l'examen du fonctionnement des structures actuelles de Retraités fédéraux ainsi qu'à la formulation de recommandations.

Nous travaillons également avec des bénévoles à l'élaboration d'un plan stratégique, qui établira le programme pour les quatre prochaines années (de 2025 à 2028 inclusivement).

Dans le cadre d'une initiative prospective, nous participons à un projet de recherche avec le Centre canadien de politiques alternatives (CCPA), qui dressera un bon portrait de la façon dont votre revenu de retraite contribue à votre collectivité. Un revenu de retraite convenable comporte des avantages qui vont au-delà de ce qu'ils procurent aux personnes qui le reçoivent, puisque des pensions à prestations déterminées suffisamment élevées aident à alimenter les entreprises et l'économie locales. Ce n'est là qu'un seul exemple du type de recherches que nous effectuerons au cours des prochaines années pour éclairer nos priorités et politiques en matière de défense des intérêts. Nous voulons positionner Retraités fédéraux à l'avant-garde en ce qui concerne les enjeux qui touchent nos membres et toutes les personnes âgées du Canada. Et ce n'est qu'un début.

En ce qui concerne le Régime de soins de santé de la fonction publique

(RSSFP), je tiens à ce que les membres sachent que nous continuons à travailler d'arrache-pied en leur nom. Le Comité permanent des opérations gouvernementales et des prévisions budgétaires s'est réuni à l'automne pour discuter de la transition du RSSFP de la Sun Life à la Canada Vie. Après avoir consulté la réponse du gouvernement à son rapport, nous constatons un gain dans le dossier de la physiothérapie, puisque le gouvernement affirme qu'il « collaborera avec les intervenants » pour « étudier ensemble des résolutions raisonnables » pour les membres dont les besoins en matière de physiothérapie sont exceptionnellement importants. Le gouvernement a également confirmé que l'administrateur du régime doit offrir des services de façon équitable en français et en anglais. Le gouvernement n'a toutefois pas convenu du fait qu'« il devait prendre des mesures particulières pour indemniser les employés », estimant que ces derniers ont reçu un remboursement correspondant aux dispositions qui étaient alors en vigueur. Nous travaillons à la mise en place de ces mesures et à la résolution d'autres préoccupations avec le Secrétariat du Conseil du Trésor et nous vous tiendrons au courant.

Entretiens, dans ce numéro de *Sage*, vous trouverez un article qui marque le début d'une série occasionnelle, sur le thème de la diversité, de l'équité et de l'inclusion. *Sage* traitera de cette question régulièrement, tout comme nous le ferons en tant qu'association. Il est évident que nous avons besoin d'une stratégie qui peut contribuer à la création d'une organisation plus équitable, diversifiée et inclusive, afin de mieux servir nos membres et de nous aider à remplir notre mission. Le conseil d'administration adoptera un rôle de premier plan dans ces démarches. Toutes les organisations doivent veiller à représenter davantage les collectivités qu'elles servent, y compris la nôtre. ■

Anthony Pizzino est le DG de Retraités fédéraux.


Raviver une flamme perdue

Certaines personnes n'oublient jamais leur premier amour et le retrouvent plus tard dans leur vie.

PAR HOLLY LAKE



Joan et Don Vardy se sont connus tôt dans la vie, mais ont renoué après le décès du mari de Joan et la fin du mariage de Don. Depuis, ils sont inséparables. Photo : Anna Pelletier-Doble



A travers les époques, l'amour a fait couler beaucoup d'encre. C'est ce qui fait tourner le monde, après tout. Qu'il s'agisse de retrouver son amour de jeunesse ou de raviver une vieille flamme cela peut se manifester de multiples façons, et à tout âge.

« Je le touche sans arrêt »

Don Vardy a regretté peu de choses dans sa vie, hormis le fait d'avoir quitté Sault Ste. Marie en 1974, et sa future épouse.

M. Vardy a rencontré Joan Shannon pour la première fois en 1961, à l'âge de 12 ans. Il s'était installé à Sault Ste. Marie pour y habiter avec sa sœur aînée durant ses études. Mariée et mère de famille, M^{me} Shannon avait 14 ans de plus que lui. Son mari était l'ami du beau-frère de M. Vardy. M. Vardy gardait parfois la fille aînée de M^{me} Shannon et celle-ci a noué sa cravate pour la remise de son diplôme de 8^e année.

L'année suivante, il a regagné sa province d'origine, Terre-Neuve-et-Labrador, et n'a revu M^{me} Shannon qu'en 1973, à son retour à Sault Ste. Marie. Il était alors militaire et avait déjà été déployé à l'étranger. Elle était en instance de divorce et ils ont rapidement commencé à se fréquenter.

« Tout allait bien entre nous », se remémore M. Vardy, qui est vice-président de la Section d'Algoma de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Un an plus tard, il a réintégré l'armée et a déménagé à Calgary. M^{me} Shannon était mère d'une adolescente et d'un bébé, et la perspective de fonder un foyer dépassait M. Vardy, alors âgé de 25 ans.

« J'avais peur. Cela représentait beaucoup de responsabilités et je n'étais pas prêt », explique-t-il.

« Si je pouvais revenir en arrière, je ferais les choses différemment. J'aurais dit "Joan, tentons le coup. Viens à Calgary et épouse-moi." »

Au lieu de cela, ils ont épousé d'autres personnes.

Au fil des ans, M. Vardy s'est souvent demandé comment allait M^{me} Shannon. Quant à elle, elle avait conservé son adresse et acheté des cartes qu'elle ne lui a jamais envoyées.

Lorsque son mariage a pris fin en 2006, il est retourné à Sault Ste. Marie. Il n'avait aucune intention de reprendre contact avec M^{me} Shannon, puisqu'il supposait qu'elle était mariée. Cependant, en raison de l'insistance de sa sœur, il l'a appelée en janvier 2007 et l'a invitée à prendre un café en souvenir du bon vieux temps.

Désormais veuve, M^{me} Shannon a rencontré M. Vardy le lendemain et ils sont inséparables depuis. L'homme de 78 ans est convaincu que c'est le destin qui les a réunis de nouveau.

Liés par l'amour de la musique et des voyages, ils ne perdent pas de temps à se quereller pour des bêtises. De plus, l'ayant déjà perdu une fois, M^{me} Shannon, âgée de 91 ans, n'est pas prête à le laisser partir de nouveau.

« Lorsque nous sommes ensemble, assis sur le chesterfield ou au lit, je le touche sans arrêt », mentionne-t-elle. « Il ne peut pas m'échapper. »

Le coup de foudre

L'armée a également joué un rôle dans les 55 ans qui ont séparé Janet Crawford et John Ball.

Ils se sont rencontrés à l'école secondaire Saint John, au Nouveau-Brunswick, et ce fut le coup de foudre. Ils se sont fréquentés durant trois ans, avant qu'il s'enrôle et déménage, puis la distance a fait son œuvre.

Ils ont tous deux fini par épouser d'autres personnes et ont vécu heureux. M. Ball a vécu dans l'Ouest canadien pendant 50 ans. Après le décès de son épouse, il est retourné en visite au Nouveau-Brunswick. Il a appelé M^{me} Crawford et constaté qu'elle était veuve. Elle a proposé une rencontre au chalet de sa famille où ils avaient passé du temps durant leur adolescence.

M^{me} Crawford, dont l'époux, Hans, est décédé en 2010, admet s'être sentie



Janet Crawford et John Ball sont sortis ensemble en 11^e année, en 12^e année et lors de leur première année universitaire. Ensuite, leur vie a emprunté un chemin différent, mais les a réunis après la mort de leurs conjoints. Photo : Noel Chenier

nerveuse en attendant l'arrivée de M. Ball, mais cette nervosité a disparu lorsqu'il est sorti de sa voiture. Leur marche dans la forêt a été un voyage dans le temps, au sens propre comme au sens figuré.

Au cours des jours suivants, plusieurs longues marches et discussions ont eu lieu.

« Nous nous sommes rapidement sentis très à l'aise », précise M. Ball, âgé de 78 ans.

Après le décès de son épouse, il ne voulait pas de nouvelle relation. Jusqu'à ce qu'il renoue avec M^{me} Crawford, aussi âgée de 78 ans. En fait, ils ont tant en commun qu'ils ont même adopté chacun deux chats pendant la pandémie. Et ces quatre chats s'entendent bien.

« Cela semblait aller de soi », souligne-t-il, évoquant leur passé commun.

L'amour à un âge avancé : parfois, une amitié se transforme en amour



Barb Heidt et Al Kildaw

Il existe un dicton voulant que lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre. Al Kildaw et Barb Heidt se sont rencontrés dans un cadre de porte.

C'était lors du 80^e anniversaire d'un ami commun en 2022. M. Kildaw avait prévu de passer lui remettre une carte et de rentrer à la maison. Cependant,

alors qu'il entrait dans le centre pour aînés, M^{me} Heidt en sortait. Ils se connaissaient depuis environ 19 ans. Anciennement spécialiste des services météorologiques chez Environnement Canada, M. Kildaw était maire de Herbert, en Saskatchewan, lorsque M^{me} Heidt et son mari y ont déménagé. Il a même coupé le ruban à l'ouverture de leur boutique d'antiquités.

Ils avaient entretenu une relation cordiale au fil des ans, mais pas sur le plan social. Ce jour-là, ils se sont arrêtés et ont discuté. Sachant qu'ils étaient tous deux veufs, M. Kildaw a suggéré à M^{me} Heidt de l'appeler. Elle lui a répondu de l'appeler, elle.

« C'est ce que j'ai fait et nous sommes sortis souper », souligne-t-il. « Depuis, nous sommes pratiquement inséparables. »

Ni l'un ni l'autre ne cherchait l'amour lorsque celui-ci les a trouvés. Ayant perdu sa femme, Gail, au début de la pandémie, M. Kildaw, âgé de 81 ans, a vécu comme un ermite durant les deux années suivantes. M^{me} Heidt, âgée de 77 ans, était

« pleinement satisfaite » de vivre seule depuis trois ans.

« Je n'étais à la recherche de personne », rapporte-t-elle. Pourtant, presque immédiatement, j'ai eu le sentiment qu'il s'agissait de quelqu'un avec qui je pourrais passer le reste de mes jours. C'était inattendu et cela nous a surpris tous les deux. Nous nous connaissions depuis si longtemps, mais nous n'avions jamais considéré l'autre de façon romantique. »

Les deux tourtereaux ont des champs d'intérêt semblables et aiment voyager. M^{me} Heidt savait qu'elle répondrait oui si jamais il la demandait en mariage. Mais M. Kildaw avait fait le serment de ne jamais se remarier! Il a rapidement changé d'avis.

« Nous étions tellement sur la même longueur d'onde et engagés envers l'autre que cela m'a semblé être la bonne chose à faire », mentionne-t-il.

Le couple s'est marié le jour du Souvenir l'année dernière. « Ainsi, nous n'oublions pas la date de notre anniversaire », plaisante M. Kildaw.

— Par Holly Lake

Le couple s'est marié en juin 2023 et M^{me} Crawford mentionne que, puisqu'ils n'ont jamais cohabité durant leur adolescence, les choses sont différentes et « très agréables » cette fois-ci. M. Ball prépare la cafetière tous les soirs pour qu'un café fraîchement préparé les attende le matin. Ils en boivent une tasse et vont marcher.

« John est toujours de bonne humeur, nous ne nous disputons jamais », précise M^{me} Crawford, qui est membre de Retraités fédéraux en raison de la pension militaire qu'elle reçoit, car son premier époux faisait partie de la fanfare du Royal Canadian Regiment.

« Nous sommes vraiment heureux d'avoir repris contact. Et il est très heureux d'habiter de nouveau dans les Maritimes. »

Un remariage inattendu

L'amour a aussi pris une forme bien différente, la seconde fois, pour Kathy McArthur.

La première fois qu'elle a rencontré son mari, Pete, ils étaient tous les deux âgés de 18 ans, nouvellement arrivés à Victoria, loin de leurs familles et seuls. Mais ce fut l'amour au premier regard et ils sont immédiatement devenus amis de cœur.

Ils se sont mariés en mai 1953, puis il a été déployé pour la guerre de Corée en août la même année. Il a été à l'étranger jusqu'à Noël, puis de nouveau l'année suivante. Leur fils est né en novembre et Pete était de retour en mer trois semaines après sa naissance. Une fille est née deux ans plus tard. À ce moment-là, Kathy et Pete se querellaient et ils se sont séparés quand leur fille avait trois ans.

« Nous étions immatures. Nous ne savions rien de la vie. Être séparés durant de si longues périodes ne nous a pas rapprochés, bien au contraire, tant mentalement, émotionnellement que physiquement », confie M^{me} McArthur.

Pete s'est remarié plusieurs années plus tard. M^{me} McArthur ne l'a jamais fait. Elle a eu des relations dont elle conserve

de précieux souvenirs, mais elle était indépendante et a poursuivi une carrière prospère dans le secteur immobilier. Elle n'a jamais envisagé de raviver la flamme avec son ex : « C'était fini pour moi », insiste-t-elle.

Cependant, en 1989, lorsqu'il a été gravement blessé dans un accident d'automobile ayant causé la mort de son épouse, Kathy s'est précipitée au chevet de Pete dans un hôpital de Calgary. Il était aux soins intensifs et avait perdu la volonté de vivre, mais un médecin a exhorté M^{me} McArthur à l'encourager à se battre. Alors elle lui a parlé de la nouvelle petite-fille qu'il n'avait pas encore rencontrée et de la truite arc-en-ciel qu'il n'avait pas pêchée.

« Que vas-tu faire? », lui a-t-elle demandé.

Il a levé son pouce en l'air.

« Nous en étions là, à 59 ans. J'ai plus ou moins tout mis de côté et je lui ai mentionné mon engagement sur-le-champ », souligne M^{me} McArthur.

« Je savais qu'il avait besoin que quelqu'un l'épaulé et l'accompagne dans sa lutte pour tenir le coup. C'était un brave homme et il me faisait confiance. »

Peu après, Pete a déménagé à Kamloops, en Colombie-Britannique. Il combattait également un cancer œsophagien et, lors d'un rendez-vous avec son médecin en décembre, ce dernier a déclaré en plaisantant qu'il était temps que Pete passe la bague au doigt de Kathy.

« J'étais vraiment heureuse de ne pas être mariée à ce moment-là », se remémore-t-elle. « J'ignorais alors qu'il ne survivrait pas, mais lui [le savait]. »

En janvier 1990, 37 ans après leur premier mariage, ils se sont mariés à leur domicile. À la demande insistante de Pete, M^{me} McArthur est devenue une membre active de sa section de Retraités fédéraux, se joignant ainsi à une communauté de personnes pour laquelle elle est reconnaissante.

À compter de mars, Pete a été alimenté par sonde gastrique. Puis, durant un séjour de 10 jours à l'hôpital, il a déperissé et perdu la capacité de parler.



Kathy McArthur a remarié le même homme qu'elle avait épousé en 1953, son premier et unique mari. Pete est décédé en 1990, six mois après leur second mariage. Photo : Robert Hamaguchi

À son décès en juin 1990, peu avant son 60^e anniversaire, il avait rencontré sa petite-fille et pêché sa truite.

Malgré sa courte durée, M^{me} McArthur estime que le temps qu'ils ont passé ensemble a été un baume sur leurs cœurs.

« Je n'ai jamais regretté ce remariage », souligne-t-elle.

« Les enfants ne parvenaient pas à le comprendre, mais ils sont maintenant reconnaissants de ce dénouement qui nous a permis de résoudre nos différends. C'était la bonne chose à faire. C'était une différente forme d'amour, ressenti dans le corps et l'âme. » ■

Rédactrice établie à Ottawa, **Holly Lake** est une éternelle romantique.

La justice dans le sang

Nicholas Marcus Thompson mène le recours collectif contre le gouvernement fédéral alléguant que la fonction publique a agi de façon discriminatoire à l'égard des Canadiens noirs en ne les embauchant pas et en ne leur accordant pas de promotion en raison de leur race.

PAR DAYANTI KARUNARATNE

Équité, diversité et inclusion

Cet article marque le lancement de notre série sur l'équité, la diversité et l'inclusion, qui fait partie de l'engagement de Retraités fédéraux à respecter ces principes.

Nicholas Marcus Thompson a constaté beaucoup de discrimination au cours de sa vie et cela lui a insufflé un sens de la justice et lui a donné le courage de s'exprimer. Photo : Eduardo Lima

Dans sa jeunesse à Trinité-et-Tobago, Nicholas Marcus Thompson a souvent été témoin de discrimination. Né d'un père d'origine trinitadienne, espagnole et indienne et d'une mère de descendance africaine et autochtone des Caraïbes, sa communauté comptait des personnes de toutes les couleurs de peau et de toutes les textures de cheveux. Une texture ou une couleur différente signifiait parfois un traitement différent. Cela a éveillé chez M. Thompson un sens de la justice et lui a donné le courage de s'exprimer.

Résident de Toronto et ancien président de syndicat, ce père de trois enfants compte de nombreuses réalisations à son actif et cumule plusieurs certifications qui s'articulent autour d'un seul concept : l'égalité. Aujourd'hui, en sa qualité de président et chef de la direction du secrétariat du Recours collectif noir, M. Thompson est à l'avant-garde du changement dans la fonction publique. En 2020, le groupe a intenté une poursuite contre le gouvernement fédéral, alléguant que la fonction publique a agi de façon discriminatoire à l'égard des Canadiens noirs en ne les embauchant pas et en ne leur accordant pas de promotion en raison de leur race. M. Thompson et 11 autres principaux plaignants réclament 2,5 milliards de dollars en dommages et intérêts au nom de près de 50 000 Noirs pour des faits remontant aux années 70, lorsque les Nations unies ont adopté la Convention internationale sur l'élimination de toutes les formes de discrimination raciale.

Pourquoi 2,5 milliards? D'après leurs dossiers et les informations fournies par un cabinet de consultation externe, environ 50 000 Canadiens noirs ont postulé à un emploi ou ont travaillé au sein du gouvernement fédéral depuis le 14 octobre 1970, date à laquelle le Canada a ratifié la Convention. En examinant les antécédents professionnels des personnes qui se sont manifestées jusqu'à présent, on peut calculer que la perte de salaire, de pension et d'autres avantages, ainsi

que la douleur et la souffrance, s'élève à environ 50 000 \$ par personne. Cette analyse tient compte du fait que ces personnes répondaient ou non aux exigences des postes pour lesquels on ne les a pas retenues, ainsi que de l'inflation et des augmentations de salaire ultérieures. Le calcul est différent pour les personnes qu'on n'a jamais embauchées, par exemple celles qu'on a convoquées à une entrevue, mais qu'on n'a jamais rappelées. À l'heure actuelle, M. Thompson et son équipe disposent de peu de données sur ce groupe, mais l'audience portant sur l'accréditation qui devait avoir lieu en octobre (après la mise sous presse de ce magazine) pourrait obliger le gouvernement à fournir les noms et les coordonnées de toutes les personnes noires dans la fonction publique, ainsi que de celles qui ont posé leur candidature et qu'on n'a pas embauchées.

Bien qu'il soit le visage de la poursuite, M. Thompson explique rapidement que les syndicats sont au cœur des efforts déployés. Issu d'une famille de syndicalistes de Trinité-et-Tobago, il estime que c'est grâce aux groupes de travailleurs que les Canadiens bénéficient aujourd'hui d'avantages sociaux comme les congés de maladie et le congé de maternité.

M. Thompson se souvient de l'une des premières fois où il s'est mobilisé pour le changement. À l'âge de 13 ans, il s'est retrouvé au centre d'une manifestation après qu'un agent de sécurité de l'école a frappé un élève. « Je m'étais dit : "C'est inacceptable!" ». Il a encouragé ses camarades à se joindre à lui pour changer les choses. M. Thompson n'a pas été puni — le directeur a admis qu'il n'avait enfreint aucune règle —, mais sa mère a dû se rendre à l'école. « Sur le chemin du retour, elle m'a souri d'une manière qui m'a fait comprendre qu'elle ne désapprouvait pas ce que j'avais fait. »

Après avoir obtenu son diplôme d'études secondaires à l'âge de 16 ans, il est arrivé au Canada. « J'étais tellement heureux et fier. Quand on vient d'une

île des Caraïbes, on entend parler du Canada et de toutes ses merveilles, comme l'odeur de la neige. Lorsque je suis sorti de l'aéroport Pearson par un temps glacial, je l'ai sentie. »

En vivant dans le quartier Malvern à Scarborough, en Ontario, M. Thompson a été exposé aux nombreuses activités de gangs, mais il est resté dans le droit chemin, fidèle à son caractère discipliné. Il a trouvé des emplois à la CIBC et à la Banque de Montréal, ainsi qu'à Bell Canada. Après avoir commencé des études à l'Université de Toronto, sa situation l'oblige à abandonner au bout de deux ans.

Selon M. Thompson, ses études ont souffert du fait qu'il travaillait à temps plein et qu'il avait des enfants en bas âge. « Je n'arrivais pas à me maintenir à flot. Je suis un père de famille dévoué », explique-t-il. « J'essaie d'être un père exemplaire, ce qui implique de lutter contre le stéréotype des pères inactifs dans ma communauté. »

En 2015, M. Thompson a décroché son premier emploi dans la fonction publique, à l'Agence du revenu du Canada. « Lorsque je suis entré en poste, j'étais ravi, plein d'ambition et d'espoir, et je me suis dit que si je travaillais dur, j'aurais accès à des possibilités », confie-t-il. « J'ai été honoré, en tant que citoyen naturalisé, de pouvoir servir la population canadienne au sein d'un ministère qui soutenait chaque Canadien. Pour moi, c'était très important. »

Très vite, M. Thompson commence à constater de la discrimination : plus particulièrement, on prive les Noirs de certaines possibilités. Et cela se fait sans enfreindre aucune règle, par des « embauches discrétionnaires » — des postes temporaires qui servent en fin de compte à étoffer le curriculum vitae des candidats et à les faire avancer dans leur carrière. D'après son expérience, ces possibilités étaient surtout offertes aux Blancs. Comme la législation ministérielle permet la subjectivité dans ces situations, il n'y a pas de recours.

Et, comme l'a montré la Commission canadienne des droits de la personne

J'étais donc là, jeune homme noir, essayant de me présenter pour faire changer les choses — non seulement en ce qui concerne la discrimination, mais aussi la sécurité de l'emploi, les horaires précaires et les mesures d'adaptation. [...] J'ai gagné avec une majorité écrasante. Cela m'a vraiment surpris. Je n'arrivais pas à croire que je pouvais insuffler autant d'espoir et de crédibilité. »

l'année dernière, les plaintes relatives à ce processus sont trop souvent ignorées. « C'est inquiétant », dit-il simplement. « Le droit à un recours efficace relève du droit international ».

C'est pourquoi, lorsque les élections au Syndicat des employé-e-s de l'impôt ont eu lieu en 2017, ce bureaucrate débutant a décidé de se porter candidat à la présidence de la section locale de Toronto-Nord.

« J'ai probablement été la première personne noire à me présenter à la présidence », souligne-t-il. « En général, des hommes blancs plus âgés dirigeaient le syndicat jusqu'à leur retraite. J'étais donc là, jeune homme noir, essayant de me présenter pour faire changer les choses – non seulement en ce qui concerne la discrimination, mais aussi la sécurité de l'emploi, les horaires précaires et les mesures d'adaptation. Je voulais qu'on entre dans l'ère numérique et qu'on rende la représentation plus accessible. J'ai gagné avec une majorité écrasante. Cela m'a vraiment surpris. Je n'arrivais pas à croire que je pouvais insuffler autant d'espoir et de crédibilité. »

M. Thompson a mis au point des systèmes et a créé de nouvelles façons de faire le suivi des problèmes des membres, des processus qui se sont révélés très utiles lorsque le travail à distance a été obligatoire. Son approche relative au changement a toutefois suscité beaucoup d'opposition. À son avis, les syndicats sont favorables à de nombreux avantages, mais la discrimination n'est pas un sujet à

défendre, parce qu'elle a permis aux dirigeants de rester au pouvoir pendant si longtemps.

M. Thompson a été président de sa section locale pendant six ans et s'est même présenté aux élections fédérales de 2019 comme représentant du NPD dans la circonscription de Don Valley-Est.

Dès le départ, Larry Rousseau a été un allié dans les efforts d'inclusion de M. Thompson. À titre de vice-président exécutif du Congrès du travail du Canada, M. Rousseau a traité des dossiers liés aux minorités visibles et aux membres de la communauté LGBTQ au sein de l'un des plus grands syndicats de la fonction publique. Ces intérêts lui tiennent à cœur, car il s'identifie à ces deux groupes marginalisés.

M. Rousseau décrit M. Thompson comme étant entêté.

« Nicholas aura toujours la réputation d'être une personne qui fait avancer les choses. »

Lorsqu'on lui demande si le procès existerait sans M. Thompson, M. Rousseau déclare clairement que non.

« Certains diront qu'il a tout fait tout seul. Il s'est vraiment investi. Si quelqu'un lui demande "Faut-il attendre?", il répond toujours : "Si on ne le fait pas maintenant, quand le fera-t-on? Nous attendons depuis bien trop longtemps." »

Les choses n'ont pas toujours été faciles, reconnaît M. Thompson.

« Cela a eu des répercussions sur ma vie de famille, car je dois souvent m'absenter », indique-t-il. « Ce travail s'accompagne de nombreux sacrifices. »

Outre la poursuite, le secrétariat du Recours collectif noir a dressé un plan d'action qui semble se concrétiser : Les Canadiens noirs sont sur le point d'être reconnus comme un groupe distinct dans la *Loi sur l'équité en matière d'emploi*; un comité sénatorial a recommandé la création d'une commission sur l'équité pour les Noirs; et le gouvernement a créé un fonds de 49,5 millions de dollars pour la santé mentale des communautés noires.

Mais en ce qui concerne la rémunération, aucune offre n'a été faite.

M. Thompson affirme que les personnes qu'il représente souhaitent gravir les échelons de la fonction publique, mais qu'elles se sont plutôt retrouvées à occuper un deuxième emploi. « De façon disproportionnée, ce sont des femmes célibataires qui se retrouvent au seuil de la pauvreté après des décennies de travail de bureau. La rémunération est indispensable. »

En octobre, l'audience portant sur l'accréditation tant attendue devait avoir lieu et pouvait entraîner le rejet, la modification ou l'approbation de la poursuite. M. Thompson fait preuve de prudence, mais il croit que la poursuite ira de l'avant, malgré le fait que le gouvernement la conteste.

« Le gouvernement a déjà mis en œuvre un grand nombre des mesures que nous avons demandées. Je demande au gouvernement de régler cette affaire. Pourquoi dépense-t-il l'argent des contribuables pour la contester? »

« En tant que fonction publique canadienne, nous devons imposer ces changements. Le Canada est un pays extraordinaire. Mais sans la participation de tout un chacun, le Canada est privé de ses droits. Un jour, j'espère qu'il sera possible pour le Canada de concrétiser la position qu'il prétend occuper, soit celle de symbole d'espoir pour les droits de la personne. » ■

Auparavant rédactrice en chef de *Ottawa Magazine*, **Dayanti Karunaratne** est désormais une journaliste indépendante spécialiste des enjeux de justice sociale.

Programme privilège de Rogers Nouveau partenaire privilégié



Gardez le contact avec vos proches

Obtenez **les appels et les textos illimités à travers le Canada et 10 Go de données** pour seulement

29 \$ /mois[±]

Obtenez **les appels et les textos illimités à travers le Canada et 50 Go de données** pour seulement

OU


35 \$ /mois[±]

(après le crédit sur facture, taxes en sus) après le rabais du programme et le Rabais paiements automatiques, quand vous apportez votre propre appareil.

Prêt à passer à un forfait sans-fil 5G exclusif de Rogers ?

Parlez à votre **gestionnaire de compte Red Wireless**, qui est prêt à vous aider à répondre à vos besoins particuliers, **et passez à Rogers sans souci**, sans frais d'activation et avec notre garantie de **satisfaction de 30 jours**.

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

Ce programme est offert par Red Wireless, votre concessionnaire Rogers exclusif. L'offre peut être modifiée sans préavis. L'offre s'adresse uniquement aux nouveaux clients du service mobile de Rogers. Taxes en sus. Programme privilège de Rogers. Les offres ne sont pas disponibles en magasin. Une vérification de l'adhésion est nécessaire. Rogers se réserve en tout temps le droit d'exiger une preuve d'adhésion de chaque membre. Pour les forfaits et offres admissibles aux clients actuels de Rogers, des frais uniques de 50 \$ pour l'inscription au Programme privilège de Rogers peuvent s'appliquer. Les clients actuels qui ont un forfait courant de Rogers pour compte Grand public dont l'abonnement à durée déterminée arrive à échéance dans 6 mois ou moins et qui passent au forfait ci-dessus ne sont pas admissibles au rabais. Cette offre ne peut être jumelée à d'autres rabais et/ou offres promotionnelles à l'intention du grand public, à moins que Rogers en décide autrement. Le forfait et l'appareil figureront séparément sur votre facture. [±] Les frais de temps d'antenne additionnel, de données, d'interurbains et d'itinérance, les frais liés aux options, les frais de service d'urgence 911 provinciaux (s'il y a lieu) et les taxes sont en sus et facturés mensuellement. Toutefois, il n'y a aucuns frais de temps d'antenne pour les appels au 911 effectués à partir de votre appareil sans fil de Rogers. Le forfait comprend les appels et les messages du Canada à des numéros canadiens seulement. Appels effectués sur le réseau de Rogers ou dans la zone de Couverture étendue, exclut les appels acheminés par Renvoi d'appel, Appels vidéo ou tout  **ROGERS** Concessionnaire autorisé autre service semblable. © 2024 Rogers Communications.

Avis important aux clients de SimplyConnect qui sont membres de Retraités fédéraux

Avec **l'arrêt du réseau 3G**, vos **services SimplyConnect ne seront plus disponibles à partir du 31 décembre 2024**. Les clients actuels de SimplyConnect qui sont membres de Retraités fédéraux peuvent maintenant passer à un **forfait de sans-fil 5G abordable** avec Rogers.

Prêt à passer à un forfait exclusif ?

Appelez **1-888-271-7206** ou visitez **www.redwireless.ca/simply-switch-fr**





Reprendre les rênes au mitan de la vie

Le TDAH ne touche plus seulement les enfants : Un nombre croissant d'adultes reçoivent ce diagnostic. Sage passe au crible les idées fausses sur ce trouble. **PAR KATE YULE**

Enfant, André Brisson ne correspondait pas au stéréotype d'un garçon atteint d'un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Il n'était pas « physiquement perturbateur » en classe. Il se décrit plutôt comme « intellectuellement perturbateur », remettant tout en question.

Étudiant doué, il a bien réussi à l'école, obtenant un diplôme d'ingénieur et devenant entrepreneur. Il pouvait consacrer de nombreuses heures au travail qui l'intéressait, mais avait du mal à terminer les tâches « plates ». Il avait également des difficultés avec la mémoire de travail, lui faisant passer « jusqu'à quatre heures par jour à m'organiser pour rester à jour sur tout ».

Pendant la quarantaine, il a vécu ce qu'il qualifie de « tempête de vie ». Une

de ses entreprises à Ingersoll, en Ontario, était en difficulté et il ne parvenait pas à contrôler ses émotions. Après avoir « crié après [mes] enfants sans raison et vu le regard sur leurs visages », il décide d'obtenir de l'aide professionnelle.

« J'ai pensé au TDAH pendant 10 ans, mais je n'y croyais pas. Je n'arrivais pas à croire que ces quatre lettres expliquaient toutes mes difficultés. » À 44 ans, il a reçu un diagnostic de TDAH grave.

Souvent considéré comme une affection infantile, le TDAH est un trouble neurodéveloppemental qui touche cinq à sept pour cent des enfants et quatre à six pour cent des adultes au Canada. Il se caractérise par des tendances persistantes à l'inattention, à l'impulsivité ou à l'hyperactivité qui perturbent le quotidien. Il peut également causer des problèmes de

gestion de temps, d'organisation et de régulation des émotions.

Types de TDAH

Il existe trois types de TDAH : hyperactif-impulsif, inattentif et mixte.

Heidi Bernhardt, fondatrice du Centre de sensibilisation au TDAH Canada (CADDAC), dit que les personnes souffrant d'un TDAH de type inattentif ont souvent du mal à rester concentrées et organisées.

« Le symptôme dont on parle le plus est l'inattention, mais les personnes atteintes de TDAH peuvent présenter une concentration tout autant trop élevée que trop faible », dit-elle. « Si leur cerveau s'accroche à quelque chose qui les intéresse, elles ont de la difficulté à briser leur concentration. »

Le type mixte, qui combine des difficultés d'inattention assorties de l'hyperactivité et de l'impulsivité, est le plus courant. Chez l'adulte, l'hyperactivité se manifeste souvent par une agitation intériorisée, ainsi que le fait de parler de manière excessive, d'interrompre les autres et de ne pas tenir en place.

Le TDAH de type hyperactif-impulsif implique une bougeotte quasi constante et des comportements irréfléchis. Selon M^{me} Bernhardt, il est rare chez les adultes.

« C'est un trouble très complexe », explique-t-elle. « Une personne atteinte de TDAH peut sembler très différente d'une autre qui en est aussi atteinte. »

Expériences différentes, défis semblables

Pamela, une membre de l'Association depuis 2001 qui a demandé à taire son nom de famille, a été diagnostiquée avec le TDAH durant la soixantaine. Désormais octogénaire, elle commence encore de nouveaux projets avant de finir ceux qui sont en cours et elle peut être « intensément absorbée par quelque chose et ne travailler que sur cela pendant des heures, sans interruption ».

À un âge plus jeune, elle luttait contre son impulsivité, disant « la mauvaise chose au mauvais moment à la mauvaise personne et en en subissant les conséquences ».

Pamela a également une dysphorie sensible au rejet qui découle de son TDAH et provoque une sensibilité émotionnelle extrême et de la douleur causées par l'échec ou le rejet perçu. La qualifiant de « dévastatrice », Pamela mentionne qu'elle a composé avec cette sensibilité en observant comment les autres géraient les critiques.

« En imitant d'autres personnes, j'ai appris à [gérer mes émotions]. Mais il m'a fallu beaucoup de temps et cela a été très difficile. »

Le masquage désigne les tentatives de dissimulation des symptômes du TDAH. Selon M^{me} Bernhardt, le masquage peut

fonctionner pendant un certain temps, mais peut être difficile à maintenir. Cela peut aussi empêcher les gens d'être eux-mêmes et entraîner des sentiments de honte ou d'inadéquation.

« Plus les gens sont âgés lorsqu'ils reçoivent leur diagnostic, plus il est possible qu'ils soient atteints d'autres troubles, comme l'anxiété, la dépression, la consommation de substances ou des pensées suicidaires », dit-elle.

Elle ajoute que l'on confond souvent le TDAH comme de l'anxiété et de la dépression chez les femmes, au moment du diagnostic. « Leur TDAH n'est pas dépisté et elles subissent des traitements inefficaces, parfois pendant des décennies. »

Les femmes obtiennent souvent un diagnostic aux alentours de la puberté ou de la périménopause, car l'œstrogène peut affecter les symptômes.

D'autres changements majeurs dans la vie, comme déménager, prendre sa retraite ou perdre un conjoint, peuvent aussi perturber les mécanismes d'adaptation et inciter les gens à chercher de l'aide.

Augmentation des diagnostics de TDAH

Gurdeep Parhar, médecin et cofondateur de l'Adult ADHD Centre à Burnaby, en Colombie-Britannique, estime qu'une plus grande sensibilisation se traduit par un plus grand nombre de gens cherchant un diagnostic. Toutefois, la complexité du TDAH ne se résume pas à « quelques symptômes dans un TikTok amusant ».

Même si la plupart des gens font parfois preuve d'inattention ou d'agitation, M. Parhar rappelle l'existence « d'un ensemble de critères à respecter pour obtenir un diagnostic de TDAH, et un niveau considérablement invalidant. »

Une évaluation du TDAH devrait comprendre un examen exhaustif des antécédents physiques et des symptômes durant l'enfance.

« Vous ne vous réveillez pas un beau matin à 45 ans avec un TDAH », dit M. Parhar. Les symptômes commencent

avant l'âge de 12 ans et persistent tout au long de la vie, entraînant un dysfonctionnement dans au moins deux contextes, comme le travail, la vie familiale ou les relations.

D'autres problèmes de santé devraient également être pris en considération, dont les troubles de santé mentale qui coexistent couramment avec le TDAH, comme le trouble du spectre de l'autisme (TSA), le trouble bipolaire, l'anxiété et la dépression.

C'est le cas de M. Brisson, à qui on a diagnostiqué un TSA après avoir découvert son TDAH.

Le TDAH est également fortement héréditaire. La fille de M. Brisson a été diagnostiquée, et Pamela croit que sa mère pourrait l'avoir eu, car elle avait des difficultés similaires à gérer ses émotions.

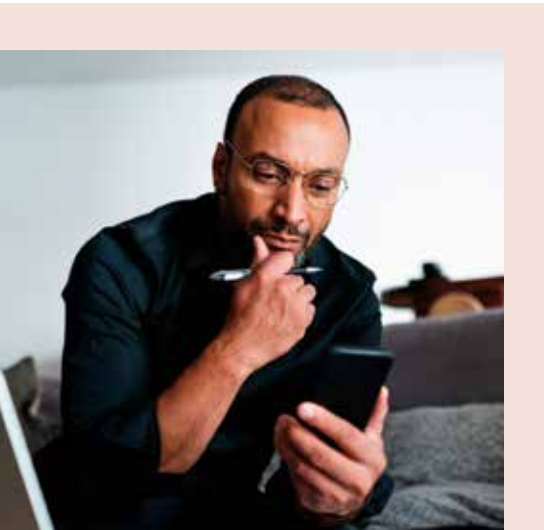
Obtenir un traitement

La première étape pour obtenir un diagnostic consiste à consulter un médecin de famille, pour évaluation ou aiguillage vers un spécialiste.

Mais les embûches abondent, selon M^{me} Bernhardt, à cause des longues listes d'attente. Les soins peuvent également être difficiles d'accès à un coût raisonnable pour ceux qui n'ont pas de prestations de santé complémentaires.

M. Parhar ajoute que les médecins ont besoin de plus de formation sur le TDAH adulte. Après avoir obtenu son diplôme de médecine en 1993, il avait suivi « 30 minutes de formation sur le TDAH, et elle ne portait que sur les enfants atteints de TDAH ». Il a diagnostiqué ce trouble à un adulte pour la première fois il y a à peine 10 ans.

Pamela fait partie des personnes chanceuses. Tout en discutant avec son médecin d'un autre problème, elle a dit quelque chose d'« alambiqué » qui lui a fait immédiatement soupçonner qu'elle avait le TDAH. Les médicaments de l'époque ne lui convenaient pas, car ils pouvaient augmenter la tension artérielle.



Pour plus de renseignements

Centre de sensibilisation au TDAH Canada (CADDAC) : caddac.ca/fr

Canadian ADHD Resource Alliance (CADDRA) : caddra.ca/fr

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) : camh.ca/fr

Tout en affirmant que les médicaments peuvent donner à certaines personnes la concentration nécessaire pour les aider à gérer le trouble, M. Panrhar préfère essayer d'abord des interventions non pharmaceutiques, comme la thérapie cognitivo-comportementale, l'acquisition de compétences, l'accompagnement, un sommeil adéquat, la nutrition et l'exercice.

Les médicaments ont tout d'abord aidé M. Brisson à surmonter les difficultés avec son entreprise. Cependant, leurs avantages ne suffisaient pas à compenser les effets secondaires, qui peuvent comprendre des troubles du sommeil, des nausées, une perte d'appétit et d'autres problèmes.

Au lieu de prendre des médicaments, M. Brisson a établi « un contrôle de l'environnement, des habitudes, des routines et des règles personnelles » pour créer la structure dont il a besoin. Par exemple, son bureau est exempt de distractions. Comme aide-mémoire, il

utilise des tableaux blancs et des notes adhésives.

Un diagnostic éclairant

Après avoir eu le sentiment de ruiner sa propre vie pendant des années, le diagnostic a soulagé Pamela. Elle croit également que le trouble comporte un aspect positif, car elle a la « capacité d'évaluer rapidement les problèmes » et de trouver des solutions.

Il en va de même pour M. Brisson, qui est devenu un défenseur pour d'autres entrepreneurs atteints du TDAH, grâce à son balado, *The impulsive Thinker*. Après des années à croire qu'il était une « mauvaise personne », il comprend qu'il fonctionne différemment.

« Le TDAH est une affection du cerveau, vous n'êtes pas une personne horrible ou un échec moral. Vous n'êtes pas défectueux », conclut-il. ■

Kate Yule est une rédactrice d'Ottawa qui estime que comprendre nos différences contribue à bâtir la compassion.

Avis à tous les membres de Retraités fédéraux

L'Association nationale des Retraités fédéraux a affecté 5,40 \$ de votre cotisation annuelle de 2024 à votre abonnement au magazine *Sage*. Cela équivaut à 1,35 \$ par numéro, frais de poste compris.

En 2025, nous affecterons le même montant de 5,40 \$ de votre cotisation annuelle à votre abonnement au magazine *Sage*.

L'équipe de gestion de Sage



Association nationale des retraités fédéraux

National Association of Federal Retirees



IRIS

voyez ce que
vous aimez, aimez
ce que vous voyez

Chez IRIS, nos professionnels de la vue savent que vos yeux sont uniques et que votre vision nécessite une attention particulière. Vos lentilles seront spécialement adaptées à votre prescription et à votre style de vie, et vous pourrez sélectionner votre monture parmi des centaines d'options de marques et de créateurs internationaux. Nous proposons également une large gamme de lunettes de soleil qui vous donneront fière allure tout en protégeant vos yeux.



Les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux ont droit à des avantages chez IRIS, dont 150 \$ pour des lunettes de vue et des lunettes de soleil avec ordonnance.



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**



◀ Balayer le code
QR pour plus
d'informations

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

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



En 2009, Richard Chevrier a déménagé d'Ottawa à Lethbridge, en Alberta. Pour lui, l'abordabilité est un avantage, mais il estime que sa nouvelle ville est « assez isolée ». Photo : Tanya Plonka

L'attrait des petites localités

Passer d'un grand centre urbain à une petite ville a de bons et de mauvais côtés. Sage présente un guide des points à prendre en considération lorsqu'on envisage de quitter une grande ville pour une petite localité. **PAR PATRICK LANGSTON**

Les retraités ont de nombreuses raisons de souhaiter abandonner la grande ville pour des environs plus petits. Lassitude du rythme urbain trépidant, envie d'être plus proche de la famille, soif d'un style de vie plus simple : tous ces facteurs peuvent rendre un centre plus petit bien séduisant.

Avec ses nombreuses suggestions de petits centres canadiens qui semblent idéaux pour les retraités, Internet peut encourager cet attrait.

Citons en exemple Parksville, une ville balnéaire de l'île de Vancouver (14 500 habitants), qui a été surnommée « capitale de la retraite du Canada », à cause de son climat tempéré durant

toute l'année, ses activités de golf, de navigation de plaisance et bien plus encore.

Située à quelques heures au sud de Toronto et comptant environ 20 000 âmes, la pittoresque petite localité de Niagara-on-the-Lake est souvent retenue pour ses bâtiments historiques, la proximité de la région viticole et le célèbre festival de théâtre Shaw.

Mais que vous soyez tenté par un hameau rural ou seulement une petite localité, il convient d'explorer à fond les avantages et les inconvénients de vivre dans un centre plus petit avant de faire venir le camion de déménagement.

Richard Chevrier, lieutenant-colonel à la retraite de l'armée canadienne et membre du conseil d'administration national de Retraités fédéraux depuis juin, a déménagé en 2009 d'une banlieue d'Ottawa à Lethbridge, en Alberta, parce que sa conjointe y habitait. À l'époque, Ottawa comptait environ 900 000 habitants, comparativement à moins de 86 000 résidents à Lethbridge. Depuis, la population des deux villes a augmenté, dépassant un million et 107 000 âmes, respectivement.

Le résultat a été « yin et yang », explique M. Chevrier, qui a également vécu à Montréal et à Toronto au cours de sa carrière.

L'un des avantages est l'abordabilité. « J'ai pu me joindre à un club de golf privé, ce que je n'aurais pas pu me permettre si j'avais habité Edmonton ou Calgary. »

D'un autre côté, étant située à plus de 200 kilomètres au sud de Calgary, Lethbridge est « assez isolée » et les nombreuses options offertes par un grand centre urbain y sont absentes. Déplorant le fait qu'il n'a jamais vu son groupe bien-aimé Blue Rodeo jouer à Lethbridge, il rappelle que « Quand vous êtes dans une (grande ville), il y a beaucoup d'activités et tellement de choix ».

Qu'y aurait-il de plus à considérer d'autre si vous envisagiez d'installer vos pénates à un endroit plus petit?

Logement et impôts

Même si cela varie d'un endroit à l'autre, l'achat ou la location d'une maison revient généralement moins cher dans un centre plus petit. Par exemple, selon WOWA.ca, une encyclopédie de finances personnelles en ligne, le prix moyen de vente d'une maison seule à Medicine Hat, en Alberta, s'élève à 385 119 \$, comparativement à 804 811 \$ à Calgary. Les sites Rentals.ca et realtor Urbanation signalent que le loyer mensuel moyen pour un appartement d'une chambre à coucher à St. Catharines, en Ontario, est de 1 677 \$, mais de 2 428 \$ à Toronto.

En 2014, Claude Bourget et son épouse ont vendu leur maison du centre-ville d'Ottawa et déménagé dans leur ville natale de Cornwall, en Ontario. « Ce n'était pas gagner à la loterie, mais presque », affirme ce membre de l'Association et directeur général à la retraite de l'Agence du revenu du Canada. Ils sont retournés à Cornwall pour se rapprocher de parents vieillissants. La population atteint maintenant environ 50 000 âmes.

En 2014, Claude Bourget et sa femme ont vendu leur maison au centre-ville d'Ottawa et ont déménagé à Cornwall, leur ville natale. « Une très bonne décision », à son avis.

Cornwall, ajoute-t-il, est « une ville chaleureuse... Nous ne retournerions pas à Ottawa. Cela a été une très bonne décision. »

Pour ce qui est des impôts fonciers, les grands centres urbains ont tendance à exiger un taux plus bas que les petites localités, selon Zoocasa, courtage immobilier. Pourquoi? Parce que le nombre de contribuables et le prix des logements sont plus élevés, par rapport à l'assiette fiscale plus limitée des petits centres. Cela dit, comme il y a des exceptions à cette règle, faites vos recherches.

Arts, culture et éducation

Un orchestre symphonique résident ou des productions théâtrales sont moins probables dans un centre plus petit, mentionne M. Bourget, mais « Tout dépend de votre style de vie. Si vous voulez jouer au curling une fois par semaine avec des femmes ou des hommes, ou si vous aimez rencontrer vos amis chez Tim Hortons, c'est très bien. Nous en avons beaucoup ici. »

Outre cela, pendant l'été, les résidents de Cornwall peuvent toujours profiter des concerts gratuits de musiciens locaux, au kiosque d'orchestre du parc Lamoureux.

Plus la ville est petite, moins elle offre de restaurants gastronomiques ou de menus variés. Il peut même être difficile d'acheter des ingrédients de cuisine moins courants. Il est donc judicieux de s'approvisionner lors d'un déplacement dans une grande ville.

Si vous cherchez des possibilités d'éducation permanente de niveau universitaire ou collégial, vous devrez probablement vous cantonner aux options en ligne si vous quittez la grande ville. Et, même si une petite localité a un établissement postsecondaire, ses offres d'éducation permanente pourraient être plus limitées que celles d'un grand centre.

Commerces, agréments et services

Alors que les entreprises locales disent souvent qu'elles en font les frais, de





Pour les retraités, l'attrait de Niagara-on-the-Lake, en Ontario, repose sur ses bâtiments historiques, sa proximité avec des vignobles et le célèbre festival de théâtre Shaw. Photo : APK/Wiki

nombreux petits centres disposent maintenant de grands magasins dans leur périphérie. Selon la population,

vous trouverez une épicerie ou deux (M. Bourget utilise un sac à dos lors de ses sorties habituelles à l'épicerie, pour

faire de l'exercice en même temps).

Cependant, on peut peiner à trouver des articles spécialisés comme des tailles de vêtements non standard et une vaste sélection d'œuvres d'art originales, précise M. Bourget, qui compte sur des déplacements occasionnels à Ottawa pour des achats spéciaux.

Une consultation en ligne du site Web de l'hôtel de ville, d'une page Facebook communautaire ou du site Web d'une association d'affaires devrait vous permettre de découvrir les agréments d'une petite municipalité, des centres de loisirs aux sentiers de randonnée, en passant par les ports et les terrains de golf.

Par exemple, la ville de Lunenburg, en Nouvelle-Écosse, avec sa population de 2 700 habitants, est un endroit prisé par les retraités.

Abritant une zone du patrimoine mondial de l'UNESCO, elle propose plusieurs activités dont le pickleball, le conditionnement physique pour les aînés et des programmes de basketball en fauteuil roulant.

Des stratégies de dons fiscalement avantageuses pour votre famille

Maximiser les déductions du revenu imposable (REER et CELIAPP)

Maximiser l'épargne-invalidité (REEI)

Maximiser l'épargne-études (bourse REEE)

Fractionnement avancé des revenus (prêt au conjoint)

Contactez Tradex pour un examen gratuit afin de maximiser ces options.

Tradex
mutual funds for the public service
fonds mutuels pour fonctionnaires



Association nationale des retraités fédéraux
PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ

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

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.

Les services que nous tenons pour acquis dans les grandes villes pourraient être minimes, voire absents, dans les petits centres. Par exemple, à quelle distance se trouve la ville que vous retiendriez d'un aéroport majeur? Et n'oublions pas les transports en commun. Le système de transport en commun de Collingwood, une municipalité de l'Ontario d'environ 27 000 habitants, ne fonctionne que toutes les heures pendant la semaine et « à la demande » la fin de semaine. Il serait probablement judicieux d'avoir une voiture fiable.

Soins de santé et sécurité

Alors que votre tension artérielle appréciera le rythme de vie plus lent dans un centre plus petit, les services médicaux, y compris les hôpitaux, les spécialistes et les programmes d'aide à la vie autonome devraient être vérifiés minutieusement. Lethbridge, par exemple, a un hôpital régional. Cependant, « S'il arrive un problème qui

nécessite une intervention chirurgicale majeure, nous devons être transportés par avion jusqu'à Calgary. Si vous avez besoin d'une chirurgie de la hanche ou du genou, c'est à Calgary que vous irez », explique M. Chevrier.

Si vous pensez qu'un centre plus petit sera toujours plus sûr, pensez-y à deux fois. Selon Statistique Canada, en 2023, Lethbridge se classait au quatrième rang national selon l'indice de gravité de la criminalité (IGC), qui examine le nombre et la gravité relative des crimes.

Autres facteurs à considérer

Déménager dans une nouvelle ville signifie souvent s'éloigner des amis de longue date et même de la famille. MM. Bourget et Chevrier ont établi de nouveaux réseaux sociaux en faisant du bénévolat dans les banques alimentaires, en participant à des activités sportives et en prenant part à d'autres activités. M. Chevrier, cependant, mentionne que les nouveaux venus ne font jamais vraiment partie du petit cercle intime

de ceux qui ont vécu toute leur vie dans communauté.

Bon nombre d'autres facteurs entrent en ligne, tant positifs que négatifs, par exemple une pollution moindre et un stationnement plus facile en raison du nombre moins élevé de voitures, ainsi que la possibilité d'une connexion Internet plus lente (la technologie de la fibre optique n'est pas universelle).

Les gens qui envisagent de déménager dans une petite localité devraient bien y penser, dit M. Chevrier.

Sa recommandation?

« [Ils devraient] examiner leur style de vie maintenant, ce qu'ils aiment à ce sujet et pas seulement ce qu'ils n'aiment pas. Si vous deviez déménager dans un petit centre, y a-t-il suffisamment d'autres variables pour compenser [ce que vous perdez]? Cela ne se résume pas à se dire "Ah, la vie dans une petite ville est tout simplement merveilleuse!" » ■

Patrick Langston est un rédacteur heureux de vivre dans la petite ville de Navan, en Ontario.

Profitez de l'avantage offert par HearingLife

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

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

Dépistages auditifs gratuits* – aucune référence médicale nécessaire.	Rabais de 150 \$ sur la trousse d'entretien pour appareils auditifs avec l'achat d'un appareil auditif et de 225 \$ avec l'achat de deux appareils auditifs ou 300 \$ sur une trousse d'entretien rechargeable.	10 % de rabais sur tous les accessoires et réparations.
--	--	--

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

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

HearingLife | Partenaires nationaux affiliés | **PARTENAIRE PRIVILEGE**

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

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



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

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

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

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

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

Compétences nécessaires au poste

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

Vos tâches

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

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

Présentation d'une candidature

En 2025, il faudra pourvoir par élection cinq postes d'un mandat de trois ans chacun : une personne à la présidence, et des administrateur-trice-s pour la Colombie-Britannique et le Yukon; l'Ontario; le Québec et l'Atlantique. L'appel de mise en candidature a commencé le 10 octobre 2024.

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

Le processus de mise en candidature prend fin le 19 mars 2025.



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

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

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



Protégez votre voiture

Les vols de véhicules sont à la hausse. Voici quelques stratégies pour les prévenir.

En raison de la hausse substantielle des taux de vol de véhicules partout au Canada, il est plus important que jamais de protéger votre voiture. Mais ne craignez rien, car vous pouvez éviter d'en être victime. Nous avons préparé cinq conseils à suivre pour protéger votre voiture contre le vol de type opportuniste.

1. Verrouillez-le – Ça semble évident, n'est-ce pas? Eh bien, quoi qu'il en soit, nous devons vous le rappeler au cas où vous n'auriez pas encore pris votre café aujourd'hui. Verrouiller votre véhicule est la première chose à faire, et la plus simple aussi, pour protéger votre voiture. Ne laissez jamais de clés de rechange à l'intérieur de votre véhicule et vérifiez toujours que vos fenêtres sont fermées avant de vous en éloigner. Pour plus de sécurité, conservez vos clés dans un étui protecteur.

2. Pensez sécurité – Des antivols sur volant aux alarmes de voiture, en passant par les dispositifs antidémarrage, ces méthodes de dissuasion peuvent

rendre la vie plus difficile aux voleurs de véhicules et les empêcher de voler le vôtre, tandis que l'utilisation du système de repérage TAG peut vous aider à économiser sur l'assurance. Avec des avertissements visibles et des alarmes assourdissantes, les malfaiteurs pourraient y penser à deux fois avant de s'emparer de votre véhicule. De plus, en raison de notre partenariat avec le système de repérage de véhicules TAG, si vous habitez en Ontario ou au Québec, vous pouvez installer votre étiquette antivol et votre système de récupération à moindre coût. Ne manquez pas d'en parler à votre agent.

3. Stationnement stratégique seulement – Nous ne le répéterons jamais assez... ne gardez pas votre véhicule dans un coin sombre ou dans des stationnements vides. Optez plutôt pour des zones bien éclairées et achalandées. Si possible, privilégiez les garages sécurisés ou les zones surveillées. Personne n'aime se faire filmer.

4. Loin des yeux, loin du cœur – Ce sac flambant neuf sur le siège arrière? Prenez-le avec vous. De l'argent sur le tableau de bord? Mettez-le dans la boîte à gants. Évitez de laisser des objets de valeur bien en vue. Prenez plutôt vos effets avec vous ou rangez-les dans le coffre, à l'abri des regards.

5. Votre touche personnelle – Les voleurs ont horreur des caractéristiques distinctives. Apposez des autocollants ou des décalques sur votre véhicule. Ainsi, vous le rendrez facilement

Même les voleurs de voitures ont leurs préférences

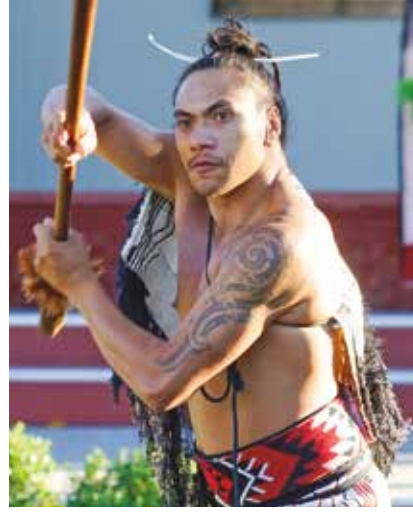
Palmarès des 10 véhicules qui ont été les plus volés en 2023.

Marque et année du véhicule	Type	Nombre de vols
Honda CR-V 2020	VUS	5 620
Dodge Ram série 1500 2022	Camion	2 600
Ford série F-150 2020	Camion	1 833
Lexus série RX 2020	VUS	1 815
Toyota Highlander 2021	VUS	1 759
Honda Civic 2020	Berline	1 493
Jeep Grand Cherokee 2021	VUS	1 349
Land Rover Range Rover 2020	VUS	1 343
Chevrolet / GMC Silverado / Sierra 1500 2006	Camion	1 260
Jeep Wrangler 2021	VUS	1 189

reconnaisable, ce qui plaît bien moins aux voleurs, qui préfèrent généralement se faire discrets.

En suivant ces conseils pratiques, vous pourrez mieux protéger votre véhicule contre le vol, tout en ayant l'esprit tranquille partout où vous allez. ■

Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent. Cet article est fourni à titre informatif uniquement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Belair ne fait aucune déclaration ni garantie que l'utilisation de ces informations permettra d'éviter des dommages ou de réduire votre prime. © 2024, La Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés.



Dans le sens horaire, à partir de la gauche : île d'Oahu, Hawaï; guerrier maori en Nouvelle-Zélande; passerelle suspendue au Costa Rica; île Mykonos en Grèce; tortue des Galapagos.

Échapper à l'hiver

Si la saison hivernale dure un peu trop longtemps pour vous, envisagez l'une de ces cinq destinations ensoleillées.

Pour certains d'entre nous, l'hiver évoque un sentiment de paix et de sérénité. C'est un moment de repos et de retraite avec de nombreuses occasions de se détendre sous une couverture avec un bon livre et une boisson chaude. Pour d'autres cependant, la saison perd vite son attrait lorsque les lumières scintillantes des fêtes s'éteignent. Si les jours froids et sombres de l'hiver ne vous disent rien, il n'existe pas de meilleur moment que maintenant pour commencer à planifier votre escapade sous le soleil. Voici cinq endroits parfaits pour échapper aux rigueurs hivernales.

1. Hawaï

Au premier rang de toutes les listes de

voyages incontournables, cet archipel paradisiaque est à la hauteur de sa réputation.

Dites *aloha* au ciel bleu vif, aux plages baignées de soleil, aux eaux cristallines, au doux balancement des palmiers et à la vue d'un imposant volcan au loin, tous éléments d'un voyage de rêve! Mais en plus de cette ambiance de plage idyllique, la riche histoire et la culture pittoresque des îles d'Hawaï vous attendent.

En souvenir de Pearl Harbor, vous pouvez visiter le monument national « Valor in the Pacific » sur l'île d'Oahu. Vous pouvez également plonger dans l'histoire hawaïenne à cet endroit. Une visite au palais Iolani vous en apprendra davantage sur les monarques hawaïens et la prise de contrôle d'Hawaï par les États-Unis. Et, bien sûr, l'esprit hawaïen vous enchantera lors des démonstrations de hula. À l'origine, les danseuses de cette forme d'art ancienne l'exécutaient pour honorer Pele, la déesse des volcans.

3. L'Australie et la Nouvelle-Zélande

Des destinations emblématiques comme la Grande barrière de corail et l'Opéra de Sydney au pittoresque fjord Milford

Sound, il y a d'innombrables raisons de réserver votre escapade hivernale en Australie et en Nouvelle-Zélande, d'autant que ce sera l'été là-bas. Et, après le long parcours vers cette destination de rêve, vous méritez de voir les attractions incontournables et de vous aventurer hors des sentiers battus, pour découvrir la véritable nature de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande.

En Nouvelle-Zélande, vous plongerez dans la riche culture maori, profondément enracinée dans ces terres depuis plus de 1 000 ans, et observerez son lien vivant avec les traditions et la sagesse anciennes.

En Australie, vous ferez un pèlerinage à Uluru — une formation rocheuse rouge qui fait également partie du paysage culturel qui abrite de nombreux sites et récits sacrés. Pour vivre une expérience plus complète, ajoutez des arrêts à d'autres attractions emblématiques incontournables.

3. Le Costa Rica

Situé en Amérique centrale sur une bande de terre entre le Pacifique et les Caraïbes, le Costa Rica abrite de belles plages, des forêts tropicales luxuriantes et une faune fascinante.

Sur place, vous voudrez partir à l'aventure pour explorer les nombreux attraits qui rendent cet endroit si spécial. En visitant une station de conservation des tortues de mer de renommée mondiale dans le parc national de Tortuguero, en montant à bord d'un bateau fluvial pour un safari de crocodiles dans la jungle, en vous promenant dans une forêt de nuages sur les célèbres passerelles suspendues, vous découvrirez ce qu'est la culture de la *pura vida*.

4. La Grèce

Imaginez-vous vous trouver devant des ruines classiques des temps légendaires d'autrefois, entourées de paysages à couper le souffle, sur arrière-fond de *philoxenia* (l'hospitalité imbattable de la

Grèce). De Homère aux repas maison, un voyage immersif en Grèce constitue un remède presque garanti contre la déprime hivernale.

Si la vie insulaire vous convient, vous passerez de beaux jours ensoleillés en bordure de la mer à Santorin, Mykonos ou Naxos ou, encore, en Crète. Et le plus beau? En voyageant en Grèce pendant la basse saison, l'achalandage ralentit, les offres de voyage s'améliorent et le temps est plus clément.

5. Les Galapagos

Les îles Galapagos captivent l'imagination des voyageurs, des scientifiques et des passionnés de nature depuis des siècles. Cet archipel au large de la côte de l'Équateur offre un mélange unique de merveilles

naturelles, d'expériences de la faune et d'importance scientifique. Imaginez pouvoir observer une faune que vous ne pouvez trouver nulle part ailleurs dans le monde et vivant sur des îles dignes de l'Éden, et berceau de la théorie de l'évolution de Charles Darwin.

Sur l'île de Santa Cruz, rendez-vous à la réserve de tortues dans les hautes terres. En plus de la tortue géante des Galapagos, vous y observerez des oiseaux exotiques comme le pinson terrestre, le moucherolle vermillon rouge vif, le râle à bec peint, la paruline jaune et le pic-bœuf, généralement perchés sur des carapaces de tortues.

L'inspiration vous frappe? Vous avez encore le temps de réserver votre escapade hivernale. N'oubliez pas l'écran solaire! ■

Article présenté par **Collette**, un partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux. Les membres de Retraités fédéraux économisent jusqu'à 600 \$* par personne dans le monde entier. Pour en savoir plus, visitez gocollette.com/nafr. *Pour obtenir les rabais, utilisez le code **FRSAVE**. Les économies comprennent l'offre de rabais au détail et le rabais associé à votre adhésion à Retraités fédéraux. Offre valide pour les nouvelles réservations seulement. Peut prendre fin plus tôt, en raison de la disponibilité des places ou de l'inventaire. Montant épargné du prix de détail variant selon le circuit et la date de départ. Rabais offert seulement pour certains départs. Pour plus de précisions, appelez ou visitez www.collette.com/nafr. Places obtenues selon le principe du premier arrivé, premier servi.



collette

Prêt à quitter la ville?

Échappez à la déprime hivernale, avec le chef de file des voyages guidés. Commencez à planifier votre escapade hivernale ultime dans des endroits comme Hawaï, le Costa Rica, la Grèce, le sud du Pacifique et bien d'autres.

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

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

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

*Utilisez le code d'offre **FRSAVE** pour obtenir votre avantage de 100 \$ en tant que membre de Retraités fédéraux. Les économies comprennent l'offre de rabais au détail et le rabais associé à votre adhésion à Retraités fédéraux. Offre valide pour les nouvelles réservations seulement. Peut prendre fin plus tôt, en raison de la disponibilité des places ou de l'inventaire. Montant épargné du prix de détail variant selon le circuit et la date de départ. Rabais offert seulement pour certains départs. Pour plus de précisions, appelez ou visitez www.collette.com/nafr. Places obtenues selon le principe du premier arrivé, premier servi.



Judith Monteith-Farrell, et Lisa Lovis, respectivement administratrice et présidente de la Section de Thunder Bay, en compagnie du chef du NPD, Jagmeet Singh, après une rencontre impromptue.

Nos bénévoles au centre de l'action

Les bénévoles de Retraités fédéraux rencontrent les députés chaque fois qu'ils en ont l'occasion. **PAR AMY BALDRY**

Avec des élections fédérales à l'horizon, les bénévoles continuent de rencontrer les députés, pour s'assurer qu'ils ont bien les priorités de Retraités fédéraux en tête alors que les partis envisagent leurs campagnes.

La Section de Thunder Bay et région rencontre M. Singh

Judith Monteith-Farrell et Lisa Lovis, respectivement administratrice et présidente de la section, ont maximisé une rencontre-échange impromptue d'un soir avec le chef du Nouveau Parti démocratique (NPD), Jagmeet Singh.

« Nous avons eu l'occasion de discuter des priorités de notre association et de donner à M. Singh un aperçu de la démographie de notre région et du nombre de membres de notre section », dit M^{me} Lovis.

« Nous lui avons aussi remis une copie du magazine *Sage*, du mémoire de Retraités fédéraux sur le budget fédéral de 2024 et de notre dépliant sur la défense des intérêts », dit M^{me} Monteith-Farrell.

M. Singh était de passage à Thunder Bay pour diverses raisons, dont un barbecue informel. M^{me} Monteith-Farrell y avait vu une excellente occasion de se présenter à M. Singh et de lui parler des priorités de Retraités fédéraux. Elle a invité M^{me} Lovis à se joindre à elle.

« À cause de ses activités constantes de sensibilisation auprès de tous les partis de notre région, Judith a été un atout énorme pour notre section », explique M^{me} Lovis.

« Il est gratifiant de voir les efforts déployés par les sections au nom de Retraités fédéraux », affirme Linda MacDonald, agente des programmes de défense des intérêts (APDI) de l'Ontario.

C'est là un superbe exemple de bénévoles qui saisissent toutes les occasions de se présenter aux députés et de s'assurer que les voix des membres se fassent entendre de façon continue.

L'APDI rencontre le ministre du Travail et des Aînés

L'APDI de Terre-Neuve-et-Labrador, Marilyn Best, a rencontré Seamus

O'Regan, ministre du Travail et des Aînés de l'époque, et Joanne Thompson, députée fédérale et présidente du Caucus national des aînés. Cette rencontre a été rendue possible grâce à la participation de Retraités fédéraux à la Newfoundland and Labrador Coalition of Seniors', Pensioners' and Retirees' Associations (Coalition des aînés de T.-N.-L.).

La discussion a porté sur le besoin d'une stratégie nationale pour les aînés; les progrès de l'assurance-médicaments; la nécessité d'une loi sur les soins de longue durée sécuritaires et de normes nationales pour les soins de longue durée; l'âgeisme et une stratégie pour les travailleurs âgés; et l'importance des régimes de retraite à prestations déterminées, tant au niveau fédéral que provincial.

M^{me} Best rapporte que le besoin de reddition de comptes sur les normes de soins de longue durée et d'une loi sur la sécurité de ces soins a été souligné. « On a également mentionné que des améliorations aux programmes devaient être apportées pour rehausser la qualité de vie des personnes âgées et, espérons-le, alléger certains des fardeaux financiers. »

La Section de la Huronie cible ses députés

Cette année, la Section de la Huronie s'est fixé comme objectif de rencontrer tous ses députés.

Chris Auger et Leo Brooks, président et vice-président/directeur de la défense des intérêts, respectivement, ont rencontré Doug Shipley, député de Barrie-Springwater-Oro-Medonte, à son bureau de circonscription à Barrie, en Ontario. Errin Dickins, directeur des opérations du bureau de circonscription de M. Shipley, y assistait aussi.

« Nous avons commencé par nous présenter et expliquer le rôle de Retraités fédéraux », dit M. Auger. « Nous avons expliqué que la Section de la Huronie compte 1 550 membres et comprend six circonscriptions

fédérales, et que sa circonscription comptait 373 de nos membres. Nous avons ensuite parlé des quatre priorités de Retraités fédéraux : une stratégie nationale pour les aînés, la sécurité du revenu de retraite, le mieux-être des vétérans et l'assurance-médicaments. »

« Nous avons commencé par la stratégie nationale pour les aînés et nous avons exprimé nos préoccupations au sujet du manque de logements et de soins de longue durée, qui se trouvent à un point critique au Canada. »

Une rencontre avec Terry Dowdall, député de Simcoe–Grey, qui siège également au Comité permanent des anciens combattants, a également eu lieu à son bureau de circonscription et a réuni M. Auger, M. Brooks et Jennifer Armstrong, adjointe de direction de M. Dowdall.

« Lors de cette rencontre, nous avons d'abord abordé notre priorité de la sécurité du revenu de retraite et nos inquiétudes pour régler les problèmes de Phénix, ainsi que les pensions et la sécurité du revenu », rapporte M. Auger. « Nous avons ensuite parlé de la priorité d'une stratégie nationale pour les aînés, ainsi que des soins de longue durée et du logement. »

MM. Auger et Brooks ont également rencontré John Brassard, député de Barrie–Innisfil, à son bureau.

« Nous avons discuté de la sécurité du revenu de retraite, d'une stratégie nationale pour les aînés, des soins de longue durée et du logement. Le député Brassard a mentionné que, dans sa circonscription, plusieurs aînés déménagent ou vendent leur maison parce qu'ils n'ont plus les moyens de [la] payer », affirme M. Auger.

Section de Calgary : la persévérance paie

Les bénévoles de la Section de Calgary et district travaillent dur pour organiser des rencontres avec des députés réticents. Leur travail acharné a porté ses fruits, sous forme de trois rencontres fructueuses plus tôt cette année.



À partir de la gauche : Chris Auger et Leo Brooks, président et vice-président/directeur de la défense des intérêts de la Section de la Huronie, respectivement, ont rencontré John Brassard, député de Barrie–Innisfil, à son bureau de circonscription.

Bonnie Pratt, bénévole de la section, a obtenu une rencontre téléphonique avec Ron Liepert, député de Calgary Signal Hill. Ils ont discuté de la qualité des soins offerts aux personnes âgées dans les foyers de soins de longue durée, en l'absence de normes nationales applicables, ainsi que de la nécessité d'un protecteur indépendant des personnes âgées en Alberta qui, même s'il relève de la compétence provinciale, est crucial pour le bien-être des aînés de sa circonscription.

M^{me} Pratt, ainsi que les deux administrateurs de la section Gabrielle Simpson et Carr McLeod, ont rencontré le député de Calgary Rocky Ridge, Pat Kelly. À l'époque, M. Kelly était également membre du Comité permanent de la défense nationale.

Cette rencontre a porté sur le bien-être des vétérans, les normes nationales sur les soins de longue durée, une stratégie nationale pour les aînés et l'assurance-médicaments.

En compagnie de l'administratrice de la section Paula Fuerst, M^{me} Pratt a également rencontré Stephanie Kusie, députée de Calgary Midnapore, et son adjoint Tyler Ukrainetz, à leur bureau de circonscription.

La rencontre a porté sur deux sujets spécifiques.

Premièrement, de meilleures politiques de sécurité du revenu de retraite pour tous les aînés. Pendant cette discussion, M^{me} Fuerst a présenté de la documentation qui prouve que

de nombreuses personnes âgées, en particulier les femmes qui ont été des mères au foyer ou qui occupent des emplois à faible salaire, reçoivent des prestations si basses du Régime de pensions du Canada (RPC), de la Sécurité de la vieillesse (SV) et du Supplément de revenu garanti (SRG), qu'elles vivent sous le seuil de la pauvreté.

Deuxièmement, ils ont discuté de la nécessité d'un poste de protecteur des personnes âgées qui pourrait répondre à diverses préoccupations, en particulier les soins de longue durée, la maltraitance des aînés, le logement et le transport. Auparavant, l'Alberta avait montré la voie au pays, en créant un poste de protecteur des personnes âgées. Ce poste a été particulièrement efficace et a permis à l'Alberta d'être à l'avant-garde au Canada sur un éventail d'enjeux cruciaux pour les personnes âgées.

Malheureusement, cette idée de poste véritablement indépendant n'a pas été retenue; celui-ci a plutôt été fusionné avec celui de la protectrice de la santé à la fin de 2019.

Nous félicitons les bénévoles de la Section de Calgary et district, ainsi que tous nos bénévoles, pour leur persévérance et leur dévouement à faire progresser les priorités de défense des intérêts de Retraités fédéraux. Merci de votre excellent travail! ■

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

Victoire pour les pensions des travailleurs de première ligne

Retraités fédéraux a participé à des démarches réussies pour obtenir la prestation de retraite spéciale après 25 ans de service pour les travailleurs des services correctionnels. **PAR PATRICK IMBEAU**

Dans le cadre d'une victoire importante pour Retraités fédéraux et ses partenaires syndicaux, le gouvernement fédéral a élargi l'admissibilité à la retraite anticipée à certains groupes professionnels de première ligne.

Une prestation de retraite spéciale, qui permet aux participants au régime de prendre leur retraite après 25 années de service opérationnel ou, à 50 ans, après avoir accumulé au moins 10 années de service opérationnel effectif et 10 années de service opérationnel « équivalent », est actuellement offerte aux fonctionnaires du Service correctionnel. L'option de « 25 ans et plus » de service donne lieu à une rente immédiate offrant à l'employé un taux de remplacement du revenu de 50 % à la retraite.

Il existe des dispositions semblables pour les membres des Forces armées canadiennes et de la Gendarmerie royale du Canada. Ces dispositions sont également semblables à celles offertes à de nombreux travailleurs de première ligne partout au pays au niveau provincial.

Depuis plus de cinq ans, Retraités fédéraux et ses partenaires syndicaux travaillent à élargir ce programme pour inclure les employés fédéraux de première ligne avec des fonctions exigeantes qui jouent un rôle essentiel dans la promotion et la protection de la sécurité des Canadiens. Ces professions comprennent souvent des carrières écourtées en raison de leur nature exigeante et risquée, et de leurs tâches qui deviennent plus difficiles à accomplir à mesure qu'un individu vieillit. Cette décision assure une retraite digne à ceux

et celles qui mettent leur vie et leur bien-être en jeu pour les Canadiens.

Quelques généralités : Le 13 juin 2024, donnant suite à la recommandation du Comité consultatif sur la pension de la fonction publique auquel siège un représentant de Retraités fédéraux, le gouvernement a annoncé son intention de présenter une loi à l'automne pour élargir l'admissibilité à la retraite anticipée aux groupes suivants :

- les pompiers (gouvernements fédéral et territoriaux);
- le personnel paramédical (gouvernements territoriaux);
- les fonctionnaires des services correctionnels (gouvernements territoriaux);
- les agents des services frontaliers (gouvernement fédéral);
- les agents de protection parlementaire (gouvernement fédéral);
- les techniciens en recherche et sauvetage (gouvernement fédéral).

Ces groupes ont été choisis après une étude, des consultations et des comparaisons exhaustives dans plusieurs domaines et selon des critères, notamment une formation exigeante, la nature accaparante et risquée des tâches, les conditions requises pour la certification et le manque de possibilités de mobilité dans la fonction publique.

Toujours en juin 2024, le National Institute on Retirement Security des États-Unis a publié une nouvelle étude qui soulignait l'importance de régimes de retraite à prestations déterminées sûrs et accessibles pour le recrutement et le maintien en poste de professionnels de la sécurité publique. Le contraire était



également vrai : après avoir réduit les prestations des régimes de retraite, les États et les localités ont constaté une augmentation marquée du roulement des employés, qui avaient moins d'intérêt à rester. Il était également important que les dispositions du régime de retraite des professionnels de la sécurité publique tiennent compte du danger et des risques auxquels ceux-ci sont exposés régulièrement au cours de leur carrière.

Au moment de mettre sous presse, Retraités fédéraux attendait cette loi avec impatience et l'examinera minutieusement. Les membres recevront plus de renseignements dès qu'ils seront disponibles. ■

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

Combattre l'âgisme sur tous les fronts

À titre de premier jalon important, l'Assemblée générale des Nations Unies a recommandé aux organes compétents de l'ONU d'examiner les recommandations formulées par un groupe de travail en vue d'une Convention des Nations Unies sur les droits des personnes âgées. **PAR JESSICA SEARSON**

Retraités fédéraux est un membre fondateur de la Coalition canadienne anti-âgisme (CCAA), qui vise à mettre fin à l'âgisme à l'égard des aînés, tout en protégeant et en renforçant leurs droits. En octobre, la CCAA a lancé sa campagne « L'âgisme touche tout le monde » pour promouvoir la sensibilisation à ce problème et un Canada exempt de préjugés à l'égard des aînés.

L'âgisme désigne les stéréotypes (modes de pensée), les préjugés (sentiments) et la discrimination (comportement) envers soi-même ou d'autres personnes, en raison de l'âge.

L'âgisme peut être manifeste ou subtil, institutionnel et interpersonnel. Il chevauche d'autres formes de discrimination, dont le sexisme, le racisme, le capacitisme et l'homophobie. Nos structures sociales et nos interactions peuvent l'ignorer, le négliger ou le perpétuer.

L'âgisme au Canada

En 2023, le Forum fédéral, provincial et territorial (FPT) des ministres responsables des aînés a publié *Ce que nous avons entendu, un rapport sur ses consultations sur les répercussions sociales et économiques de l'âgisme au Canada*. Il résume les commentaires des Canadiens sur le phénomène, dans le cadre des consultations et d'un questionnaire en ligne, sur les thèmes de l'emploi, des soins de santé, de l'inclusion sociale, de la protection et de la sécurité, ainsi que des médias et des médias sociaux.

Le rapport mentionne qu'environ la

moitié des répondants au questionnaire (48,4 %) ont déclaré avoir eux-mêmes vécu de l'âgisme. Plus des deux tiers (69,9 %) ont répondu que l'âgisme avait augmenté au Canada depuis le début de la pandémie de COVID-19.

Au sujet des soins de santé, les participants ont mentionné avoir été ignorés ou l'objet de paternalisme. On leur a également refusé des soins ou administré de mauvais soins. Ils ont fait état d'obstacles systémiques comme le transport et l'introduction de la télésanté, ainsi que du rôle joué par l'âgisme dans la négligence et l'inaction systémiques en matière de soins de longue durée et de soins à domicile.

Les participants ont souligné que l'âgisme se traduit par de l'isolement social, citant le manque de soutien au vieillissement sur place, d'espaces accessibles et d'impacts sur l'insécurité financière. Ils ont également dit que l'âgisme chevauche d'autres expériences, comme le bien-être financier, ainsi que des préjugés comme le racisme, le sexisme, la capacité et l'homophobie, qui nuisent à l'inclusion sociale.

La maltraitance, les escroqueries et la fraude visant les aînés, ainsi que le manque de ressources consacrées à ces crimes, figuraient parmi les préoccupations en matière de sécurité.

Les descriptions sur l'âge véhiculées dans les médias et les médias sociaux ont été dignes de mention, en particulier la sous-représentation des voix et des intérêts des aînés, et les stéréotypes allant des personnes frêles aux coureurs de marathon vivant dans le luxe. La rareté des expériences positives

du vieillissement dans les médias a également été soulignée.

Protéger les droits des aînés

La CCAA et Retraités fédéraux réclament que le gouvernement du Canada soutienne une convention des Nations Unies (NU) sur les droits des personnes âgées.

Une telle convention protégerait les droits des aînés, reconnaîtrait leurs précieuses contributions économiques et sociales et fournirait un cadre cohérent et exhaustif vers un monde exempt d'âgisme et de discrimination âgiste.

En mai, Roy Goodall et Sayward Montague, respectivement président et directrice de la défense des intérêts de l'Association, ont représenté les membres au Groupe de travail à composition non limitée des Nations Unies sur le vieillissement, pour se porter à la défense de cette convention.

Fait important, l'Assemblée générale des NU a adopté une résolution historique reconnaissant la fin des travaux du groupe et a exhorté les organes compétents des NU à examiner les recommandations adoptées par le groupe, y compris une proposition visant à établir une convention des NU. On recommande aussi que le président de l'Assemblée générale tienne une réunion pour partager des points de vue et des expériences sur les recommandations.

Pour plus d'informations sur la campagne, visitez notre site Web. ■

Jessica Searson est l'agente de la santé et de la défense des intérêts de Retraités fédéraux.



Des histoires tissées

Une exposition au Musée canadien de la guerre souligne les contributions et les expériences des femmes en temps de guerre et de conflit. **PAR LISA SIM**



Dans le cadre d'une exposition à ce musée, les œuvres d'Elise Findlay, première artiste résidente du Musée canadien de la guerre, intègrent judicieusement les expériences des femmes vétérans et civiles, témoignant de leur résilience et de leurs contributions en temps de conflit.

Sorties des rangs est un regard percutant sur l'histoire militaire à travers 70 œuvres réalisées par 52 femmes artistes sur deux siècles. L'exposition comprend des peintures, des sculptures et des textiles qui illustrent tous la contribution et l'expérience des femmes lors de guerres et de conflits. À la fin de l'exposition, les œuvres de M^{me} Findlay sont présentées sous la forme d'une petite collection de pièces textiles qui réagissent à d'autres œuvres de l'exposition.

Le programme de résidence d'artistes invite des artistes émergents du Canada à créer de nouvelles œuvres qui abordent des thèmes liés à l'histoire militaire et aux conflits humains.

Intitulée *Threads of Memory*, l'œuvre de M^{me} Findlay est une collection

En haut à gauche : *Reiko, Alberta, 1945* (2010) de Yano Blakey. En bas à gauche : *Il y a la guerre mais il y a aussi la vie* (2009) de Karen Bailey; au milieu à droite : *Gas Mask* (2024) d'Elise Findlay; en bas à droite : un détail de *Maintenance Jobs in the Hangar* (1945) de Paraskeva Clark.

multimédia qui raconte les histoires de soldates canadiennes avec une série de pièces textiles interreliées, représentant chacune des expériences individuelles vécues lors de différents conflits.

Pour créer *Gas Mask*, M^{me} Findlay a utilisé la même laine dont étaient faits les uniformes de la Seconde Guerre mondiale. Elle s'est inspirée de *Gas Drill*, un tableau de Molly Lamb Boback datant de 1944, qui figure également dans l'exposition. M^{me} Bobak s'est enrôlée dans le Service féminin de l'Armée canadienne en 1942 et, en 1945, est devenue la première femme à être nommée peintre de guerre officielle du Canada.

Faite de fibres déconstruites, l'œuvre *Paint Brushes* de M^{me} Findlay rend hommage à un portrait de Jennie Carignan réalisé par la célèbre peintre de guerre contemporaine Gertrude Kearns. M^{me} Carignan a été la première femme chef d'état-major de la défense des Forces armées canadiennes.

Ensemble, les œuvres de M^{me} Findlay rappellent de façon poignante la force

des femmes qui maintiennent les familles et les communautés unies en période de chaos. Elles jettent aussi un pont entre les perspectives des artistes originales et ses réflexions contemporaines.

« Très laborieux, le processus de tirer les fils un à la fois qui m'a permis de ressentir un lien avec cette œuvre et son histoire », explique M^{me} Findlay.

Ce processus témoigne aussi du travail méticuleux — et souvent méconnu — qu'accomplissaient les femmes.

S'inspirant des médailles de guerre de son grand-père, les histoires de sa famille en temps de guerre servent de trame aux travaux de M^{me} Findlay. Les expériences de son grand-père et son voyage en Normandie pour le 80^e anniversaire du jour J ont profondément influencé ses œuvres.

L'exposition *Sorties des rangs* permet aux visiteurs de découvrir des dimensions personnelles et émotionnelles de l'histoire, tout en soulignant le rôle essentiel des femmes

en période de conflit. « Lorsque j'ai vu l'appel de candidatures pour la résidence, je ne me sentais pas concernée par la guerre et les conflits. Mais c'est en voyant les médailles de guerre de mon grand-père en Ontario que j'ai commencé à m'intéresser à la contribution de ma famille pendant la guerre », se souvient-elle.

Grâce à son utilisation judicieuse des matériaux et des histoires, M^{me} Findlay ne commémore pas seulement les sacrifices et les expériences des vétérans : elle veille également à ce que les histoires des femmes dans les conflits passent à l'avant-scène. Ses œuvres offrent aux visiteurs la possibilité de plonger dans le passé, de combler le fossé avec l'histoire et d'établir un lien personnel avec celle-ci. Elles veillent aussi à ce que ces histoires importantes continuent de trouver un écho auprès des générations futures. ■

Lisa Sim travaille pour le Service de la défense des intérêts de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Alliance

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

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

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

 **Arbor Alliance**
par Arbor Memorial

 Association nationale des retraités fédéraux
PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ

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

Arbor Memorial Inc.

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

Né pour servir

Depuis son enfance, Régis Charron a pour mode de vie de contribuer à prendre soin de la communauté. **PAR SANDRINE RASTELLO**

Tenter de suivre le parcours de bénévolat de Régis Charron n'est pas une mince affaire. Commencé tôt, ce parcours s'est déroulé parallèlement à sa carrière de 32 ans et demi au Service correctionnel du Canada. Et depuis qu'il est à la retraite, il ne montre aucun signe de ralentissement.

M. Charron, qui a passé le relais à titre de président de la Section de la Haute-Yamaska du Québec après 16 ans à ce poste au printemps dernier, considère son engagement auprès de Retraités fédéraux comme une façon de témoigner de sa reconnaissance pour le soutien qu'il a reçu de ses collègues de l'établissement de Cowansville, un pénitencier à sécurité moyenne où il a commencé à travailler à l'âge de 21 ans. Un grand nombre de ses anciens collègues sont devenus membres de la section.

« C'est comme donner au suivant », explique-t-il. Les gens m'ont beaucoup aidé à m'intégrer dans ce milieu; les plus vieux étaient toujours là pour nous conseiller. Donc, tu redonnes à ces gens-là. Moi, c'est ma personnalité. »

Natif du Saguenay, à 200 kilomètres au nord de Québec, M. Charron retrace ses racines en tant que bénévole dans un pensionnat dirigé par les Frères maristes, où il a appris le travail communautaire et acquis des compétences pratiques.

Cela lui a été fort utile quand il est

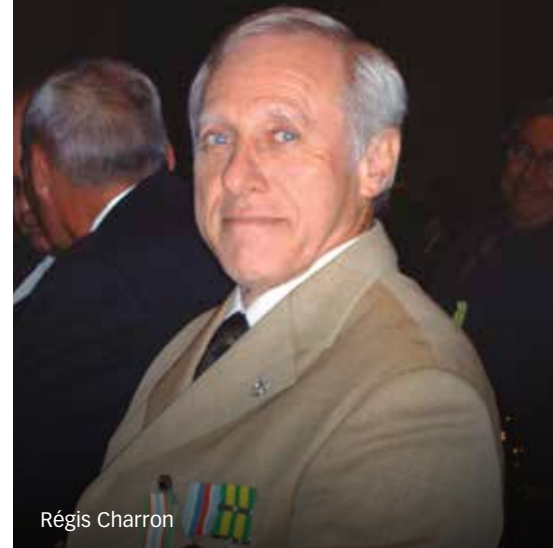
revenu à la maison pour terminer l'école secondaire dans un quartier qui n'offrait aucune activité pour les jeunes. Avec un groupe d'amis, il a décidé de rénover une patinoire abandonnée et de mettre sur pied des équipes de hockey.

« C'est ce qu'on faisait au pensionnat : on montait les patinoires, on préparait la glace, on traçait les lignes. On a répété ce qu'on avait appris pour s'occuper des plus jeunes. »

En 1973, M. Charron a commencé à travailler à l'établissement de Cowansville, au Québec, où il a mis en œuvre un nouveau programme correctionnel visant à mieux connaître les détenus et à les préparer à une réintégration harmonieuse dans la société. Après plusieurs promotions, il a changé d'orientation pour aider à gérer les opérations quotidiennes. Ce service supervisait tout, de l'informatique à la logistique.

À l'exception d'un passage de quatre ans à La Macaza, un établissement situé dans les Laurentides, M. Charron a passé la majeure partie de sa carrière à Cowansville. Au cours de ces années, son épouse et lui ont également consacré beaucoup de temps libre à faire du bénévolat pour les activités de leurs trois enfants, ce qui allait de l'entraînement au baseball et au hockey à l'accompagnement des scouts lors de leurs excursions.

Apprenant à vie, M. Charron est



Régis Charron

retourné aux études pour obtenir un diplôme en travail social et d'autres qualifications. Il a également fait pression pour que la commission scolaire locale certifie la formation technique des détenus auprès du CORCAN, l'organisme qui offre un programme d'emploi et d'employabilité aux délinquants.

Au début des années 2000, il s'est porté volontaire pour participer à une mission civile en Haïti avec les Casques bleus des Nations Unies, en tant que conseiller technique du pénitencier national d'Haïti.

Cette décision a changé sa vie.

« Je faisais le tour du pénitencier pour voir s'il n'y avait pas trop de violence, comment les détenus étaient traités », dit-il. « Environ 95 % de la population carcérale n'avait pas eu de procès. »

Alors que la mission a été écourtée pour des raisons de sécurité, M. Charron est retourné au pays plusieurs fois pour l'ONU, y compris après sa retraite en 2005. Malgré les médailles de l'ONU et du Canada décernées pour son travail, ce qu'il a vécu là-bas lui a valu une leçon d'humilité.

« Vous n'avez pas idée de la misère que vous voyez là-bas. C'est une autre planète. Les gens ont toujours été gentils avec moi », lance-t-il. « J'ai appris plus que ce que j'ai donné. » ■

« C'est comme donner au suivant », explique-t-il. Les gens m'ont beaucoup aidé à m'intégrer dans ce milieu; les plus vieux étaient toujours là pour nous conseiller. Donc, tu redonnes à ces gens-là. Moi, c'est ma personnalité. »

Sandrine Rastello est une rédactrice bilingue montréalaise qui a couvert des reportages sur trois continents.



La Ville de Barrie, en Ontario, a nommé un centre communautaire en l'honneur du brigadier général (retraité) John Hayter.

Un honneur fort bien mérité

La Ville de Barrie, en Ontario, a rendu hommage au brigadier général John Hayter en donnant son nom à un centre communautaire.

PAR PETER SIMPSON

La relation qui a uni pendant plus de 60 ans le brigadier général John Hayter et Frances Wright a connu, littéralement, un départ aussi fulgurant et bruyant qu'une détonation.

C'était dans les années 50, lors de foire de la Jeune Chambre de commerce à Sarnia, en Ontario. Âgé de 20 ans à l'époque et réserviste dans les Forces armées canadiennes, M. Hayter avait reçu l'ordre de son commandant de se rendre à la foire afin de renforcer les relations avec la collectivité locale.

« Nous avons formé une garde d'honneur », se souvient M. Hayter. « J'étais le commandant de cette garde, et nous avons fait défiler 50 soldats qui ont tiré un feu de joie, avec des balles à blanc, ce qui a effrayé tout le monde. »

Les volées de coups de feu ont sans aucun doute été entendues par tous les gens qui travaillaient dans les différents stands de l'aréna, dont M^{me} Wright.

« J'ai descendu l'allée en passant par l'intérieur de l'aréna », raconte M. Hayter.

« Quand je l'ai vue, mon cœur s'est mis à battre très vite. Un an plus tard, nous étions mariés. »

Au cours de leur longue vie commune, ils déménageront 27 fois, au gré des déplacements militaires en Angleterre, en Belgique, en Allemagne, à Chypre, en Italie et dans les bases canadiennes d'Ottawa, de Petawawa, de London, de Kingston, d'Halifax, de Yellowknife, de Toronto et d'ailleurs. Ils ont eu quatre enfants et une « armée » de petits-enfants et d'arrière-petits-enfants. À la retraite et âgé de 90 ans, M. Hayter est aujourd'hui veuf depuis 2021. Il s'est joint à Retraités fédéraux en 2008, vit toujours dans sa maison de Barrie, en Ontario, et reçoit des visites fréquentes de ses enfants et de leurs enfants. Il continue également de faire du bénévolat pour les causes qui lui tiennent à cœur dans la collectivité.

Né en 1934 à Vegreville, en Alberta, il est l'aîné d'une famille de trois garçons. Lorsque leur père, commandant

de compagnie du Loyal Edmonton Regiment, s'est battu en Italie pendant la Seconde Guerre mondiale, M. Hayter est devenu l'homme de la maison, en quelque sorte. « Je faisais la loi parce que j'étais plus grand, plus fort et plus rapide », s'esclaffe-t-il.

Il était peut-être inévitable qu'il suive son père dans l'armée.

« Le manège militaire de Vegreville se trouvait juste en face de notre maison, alors j'y allais et je faisais semblant d'être un soldat, je marchais avec les gars, et ainsi de suite. Je suis devenu cadet à la première occasion. J'ai donc porté l'uniforme dès l'âge de 12 ans environ. »

Dans les années 50, la famille déménage à la Base des Forces canadiennes Borden, à quelques kilomètres de l'autoroute 90 et du domicile actuel de M. Hayter à Barrie. Jeune soldat, il part lui aussi à la guerre, cette fois en Corée. A-t-il pris part aux combats? « Personne ne m'a tiré dessus, et je n'ai tiré sur personne, mais nous étions dans les collines et nous pouvions voir l'ennemi de l'autre côté de la colline où nous nous trouvions. »

À la retraite, il s'est consacré à des organismes à but non lucratif et de bienfaisance de Barrie, notamment le Grey & Simcoe Foresters Regimental Museum et l'Ambulance Saint-Jean. Son long parcours militaire et communautaire a récemment incité la Ville de Barrie à baptiser un édifice au bord du lac le General John Hayter Southshore Community Centre. « Ses inlassables efforts pour appuyer les forces armées et son bénévolat ont laissé une marque indélébile sur notre ville », a affirmé le maire de Barrie, Alex Nuttall.

« J'ai reçu beaucoup d'honneurs dans ma vie, j'ai eu énormément de chance, mais j'ai l'impression que celui-ci est forcément le plus important, car ce sont mes concitoyens de Barrie qui me l'ont rendu. Je suis absolument ravi. » ■

Rédacteur originaire de l'Île-du-Prince-Édouard, **Peter Simpson** est établi à Ottawa.

Dernières nouvelles

Leaders recherchés pour le conseil



Hélène Nadeau, vice-présidente de l'Association, a pris la parole lors de l'assemblée annuelle des membres en juin 2024.

L'Association nationale des retraités fédéraux est dirigée par un conseil d'administration dynamique de 14 fonctionnaires fédéraux retraités de tous les ordres de gouvernement, de la GRC et des Forces armées canadiennes. Provenant de toutes les régions du pays, chacun est rattaché à une section régionale. Le conseil se consacre à la mission de l'Association : améliorer considérablement la qualité et la sécurité de la retraite de nos membres et de tous les Canadiens. Pour maintenir notre crédibilité et notre voix, le calibre de nos administrateurs est essentiel. Pour quelqu'un qui a la passion de diriger une organisation comptant 77 sections d'un océan à l'autre, un poste au sein du conseil d'administration constitue une possibilité extraordinaire. En plus des responsabilités usuelles, les membres du conseil d'administration sont des

défenseurs et des ambassadeurs actifs de l'organisation dans leur région. En 2025, cinq postes de trois ans au conseil d'administration sont à élire. Nous sommes à la recherche de candidatures pour les postes de président-e et d'administrateur-trice-s pour les districts suivants : C.-B. et Yukon; Ontario; Québec; et Atlantique. L'Association s'engage à mettre sur pied un conseil d'administration diversifié sur le plan culturel et encourage vivement les femmes, les minorités visibles, les anciens fonctionnaires de tous les niveaux, les Autochtones et les personnes handicapées à présenter leur candidature. Les conjoints et conjointes des membres peuvent également présenter une candidature. Si vous souhaitez obtenir plus de renseignements ou souhaitez vous joindre au conseil d'administration, veuillez communiquer avec le Comité des candidatures par courriel, à elections@retraitesfederaux.ca ou consultez retraitesfederaux.ca. Le processus de mise en candidature prend fin le 19 mars 2025.

PDSP transition

Le 1^{er} novembre 2024, le Régime de services dentaires pour les pensionnés est passé de la Sun Life à la Canada Vie. La Canada Vie devait effectuer l'adhésion préalable au nom du plus grand nombre possible de participants au régime. En octobre, le Secrétariat du Conseil du Trésor du Canada (SCT) a indiqué que la Canada Vie avait effectué l'adhésion préalable de 99 % des participants du RSDP. Vous avez probablement reçu une confirmation d'adhésion préalable par la poste ou par courriel. Il est important de valider les renseignements à votre dossier et de les mettre à jour, au besoin. Si vous préférez recevoir vos remboursements par dépôt direct,

vous devez ajouter vos renseignements bancaires à votre compte. N'oubliez pas de donner votre nouveau numéro de RSDP à votre dentiste.

Si la Canada Vie n'a pas communiqué avec vous par la poste ou par courriel, cela signifie que votre adhésion préalable n'a pas été effectuée. Vous devrez alors l'effectuer vous-même. Vous pouvez remplir votre formulaire d'inscription positive en ligne à partir du site Web des services aux participants du RSDP (bit.ly/3UAeedb) ou contacter le Centre d'appels des participants au RSDP de la Canada Vie. On peut communiquer avec le Centre d'appels de la Canada Vie au 1-855-415-4414 (sans frais en Amérique du Nord), du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h, heure locale, ou au 1-431-489-4064 (à frais virés).

Pas d'ajustements aux taux du RSSFP

Le Secrétariat du Conseil du Trésor du Canada a confirmé qu'aucun ajustement ne sera apporté aux taux de cotisation au RSSFP en 2024. Le prochain ajustement est prévu pour le 1^{er} avril 2025. Retraités fédéraux continuera à suivre de près les ajustements des taux et à diffuser des renseignements supplémentaires au fur et à mesure qu'ils seront disponibles. Les taux actuels peuvent être consultés à bit.ly/3C7g9iM, sur le site Web du Conseil national mixte.

Avoir l'esprit charitable

Chaque année, les retraités fédéraux lèguent un héritage durable dans le cadre de la Campagne de charité en milieu de travail du gouvernement du Canada (CCMTGC). Les dons ont un impact sur des milliers de vies et soutiennent des communautés entières. Pour plus de renseignements, consultez bit.ly/4hIRyH6. ■

Épargnez 25 %

sur votre cotisation annuelle en vous inscrivant à l'option de paiement par RCS!

Retraités fédéraux offre un **rabais unique de 25 %*** sur la cotisation de chaque membre qui s'inscrit à l'option de paiement par retenues de cotisations à la source (RCS).

- L'inscription est rapide et facile.
- Vous pouvez le faire en ligne ou par téléphone.
- Vous pouvez annuler ou changer votre mode de paiement à tout moment.

Pour plus de renseignements :
Composez le **1-855-304-4700**
ou visitez **retraitesfederaux.ca/RCS**



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

*Recevez trois mois d'adhésion gratuits
simplement en passant aux RCS.



Tour d'horizon pancanadien

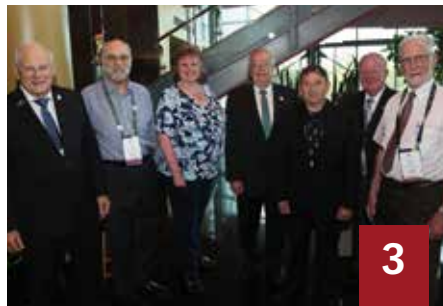
- 1 Lynn Nasralla, de Belairdirect, et Lisa Lovis, présidente de la Section de Thunder Bay.
- 2 À partir de la g. : Leo Girouard, de la Section du centre du Manitoba, Brent Budz de Stride Credit Union, Glen Jones, président de la section, Nancy Funk de Stride et Colin Wilcox, membre.
- 3 Quelques délégués de la Nouvelle-Écosse à l'AAM de 2024, de g. à d., Gerard Cormier, Peter Kerr, Carolyn Ranson, Bill Sproul, Joe Arsenault, Noel Lannon et Tony Berger. Photo : Dave Chan
- 4 De g. à d. : Larry Maguire, député de Brandon-Souris, au Manitoba, se joint à Wendy Jarvin, Wilma Nevill et Jan Baker, présidente et membres de la Section de l'Ouest du Manitoba.



1



2



3



4

DÉMÉNAGEZ avec nous

À titre de membres de Retraités fédéraux, vous et votre famille bénéficiez d'avantages en matière de déménagement et d'immobilier.

UN RÉCOMPENSE MONÉTAIRE

Pour vos achats et ventes de biens immobiliers lorsqu'ils sont coordonnés par les meilleurs agents immobiliers au pays dans le cadre du programme conclu entre Retraités fédéraux et RSG.

SERVICES DE DÉMÉNAGEMENT COORDONNÉS PAR DES PROFESSIONNELS

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

VÉRIFICATION COMPLÈTE DE LA FACTURE

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



« Nous sommes très satisfaits d'avoir fait appel au Groupe RSG pour nous aider avec la sélection d'agents immobiliers, tant pour la vente que pour l'achat de nos propriétés, ainsi que des déménageurs pour une relocalisation hors province en hiver. »

-Denis B., Retraité fédéraux

Visitez notre site
relocationservicesgroup.com

Courriel
info@relocationservicesgroup.com

Appelez-nous
1-866-865-5504



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

J'y crois
Je donne
C'est important

I care
I give
It matters



LA CCMTGC NOUS RAPPROCHE DE NOS COLLECTIVITÉS

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

Votre don généreux peut financer des **programmes d'aide aux devoirs** et permettre aux enfants de développer leur autonomie. Il peut également permettre l'accès à des **aliments frais et abordables**, grâce à des **jardins communautaires**.

Mais ce n'est pas tout. Vos dons peuvent servir à financer des recherches avant-gardistes sur la **maladie de Huntington**. Ou financer des programmes novateurs de support en **santé mentale**. Ils peuvent également permettre à des enfants atteints de **diabète** de participer à des camps d'été où ils apprennent à gérer leur maladie tout en s'amusant.

Votre don peut transformer des milliers de vies et améliorer des **communautés entières**.

DONNEZ AUJOURD'HUI

DEUX MANIÈRES SIMPLES DE DONNER



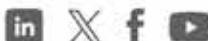
EN LIGNE

rendez-vous au
canada.ca/ccmtgc-retraites



AU TÉLÉPHONE

en composant le
1-877-379-6070



CANADA.CA/CCMTGC-RETRAITES

Votre section en bref

Pour connaître les dernières mises à jour, nouvelles et heures d'ouverture, soyez à l'affût des courriels de votre section, visitez son site Web, passez-lui un coup de fil ou consultez le rapport encarté, s'il y a lieu. Pour ajouter votre adresse de courriel à nos listes, visitez retraitesfederaux.ca/capture-courriel ou contactez notre équipe des services aux membres, au 613-745-2559, poste 300 ou, sans frais, au 1-855-304-4700.

Colombie-Britannique

BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 2202, succ. A
Abbotsford (C.-B.) V2T 3X8
778-378-4204
retraitesfederaux.ca/centralfraservalley
centralfraservalley@federalretirees.ca

BC02 CHILLIWACK

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

BC03 DUNCAN ET DISTRICT

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

Assemblée générale de la section et Noël : 5 déc., Ramada Conference Centre, détails à venir par courriel/téléphone

BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 75022, COP White Rock
Surrey (C.-B.) V4A 0B1
604-753-7845
retraitesfederaux.ca/fraservalleywest
nafrbc04@gmail.com

Assemblée générale et buffet de Noël : 11 déc., à 11 h 30, Club de golf Morgan Creek, 3500 ch. Morgan Creek, Surrey, voir le rapport de la section pour info — 35 \$ 🍴

Bénévoles recherchés : photographe, TI

BC05 CENTRE DE L'ÎLE-CÔTE DU PACIFIQUE

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

Bénévoles recherchés : secrétaire, communications, membres du CA

BC06 ÎLE DU NORD-JOHN FINN

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

BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

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

BC08 VANCOUVER ET YUKON

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

Dîner des Fêtes : 12 déc., à 11 h 15, Centre culturel italien, 3075 rue Slocan, Vancouver, détails à venir — 🍴

BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

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

BC10 SUD DE L'OKANAGAN

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

Dîner de Noël : 18 déc., Penticton Golf & Country Club, 600 rue Comox, Penticton, détails à venir par courriel — \$ 🍴 RSVP

BC11 NORD DE L'OKANAGAN

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

Café-rencontre : 17 déc., aire de restauration du centre commercial Village Green, 4900 27^e Rue, Vernon — +1

Bénévoles recherchés : trésorier-ère, membres du CA, membres pour les comités, communications électroniques

BC12 KAMLOOPS

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

BC13 KOOTENAY

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

BC15 PRINCE GEORGE

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

Dîner de Noël et de reconnaissance des bénévoles : 16 déc., à 13 h, restaurant D'Lanos, 1515 rue Victoria, Prince George — 20 \$ 🍴 RSVP 11 déc.

Alberta

AB16 CALGARY ET DISTRICT

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

AB17 EDMONTON ET TERRITOIRES DU NORD-OUEST

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

AB18 SUD DE L'ALBERTA

Nord-Bridge Seniors Centre
1904, 13^e Av. N., unité 8
Lethbridge (Alb.) T1H 4W9
403-328-0801
nafr18@shaw.ca

Bénévoles recherchés : contactez la section pour plus d'information

LÉGENDE Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.

🍴 – De la nourriture sera servie.
👤 – Conférencier

\$ – Il y a des coûts pour les membres et leurs invités. Les montants présentés indiquent le prix.

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

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

AB19 RED DEER

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

AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

A/s de 865, ch. Shefford
Ottawa (Ont.) K1J 1H9
403-979-3093
medicinehatbranch@federalretirees.ca

AB21 BATTLE RIVER

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

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

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

SK23 MOOSE JAW

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

SK24 REGINA ET RÉGION

2001, rue Cornwall, unité 112
Regina (Sask.) S4P 3X9
306-359-3762
regina@federaretirees.ca

SK25 SASKATOON ET RÉGION

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

SK26 PRINCE ALBERT ET DISTRICT

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

Activité sociale de Noël : 5 déc., à
11 h 30, Hôtel Coronet, 3551 2^e Av. O. —
10 \$ RSVP

SK29 SWIFT CURRENT

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

Manitoba**MB30 OUEST DU MANITOBA**

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

MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

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

MB32 CENTRE DU MANITOBA

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

MB91 EST DU MANITOBA

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

Ontario**ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN**

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

ON34 PEEL-HALTON ET RÉGION

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

ON35 HURONIE

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

Bénévole recherché-e : secrétaire

ON36 BLUEWATER

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

Bénévoles recherchés : président-e,
secrétaire, directeur-trice du recrutement
et de l'engagement, coordonnateur-trice
de programmes, agent-e des programmes
de défense des intérêts, traducteur-trice
de l'anglais au français

ON37 HAMILTON ET RÉGION

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

ON38 KINGSTON ET DISTRICT

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

ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

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

ON40 LONDON

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

Assemblée générale : 12 mars, à 10 h 30,
Légion royale canadienne n° 533, 1276 ch.
Commissioners O., London, détails à venir
par courriel

ON41 PÉNINSULE DU NIAGARA

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

ON43 OTTAWA, NUNAVUT ET INTERNATIONAL

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

ON44 PETERBOROUGH ET RÉGION

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

ON45 QUINTE

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

ON46 QUINTRENT

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

LÉGENDE Pour
plus de précisions,
communiquez avec
votre section.



– De la nourriture
sera servie.



– Confèrencier



– Il y a des coûts pour les
membres et leurs invités.
Les montants présentés
indiquent le prix.



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



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

ON47 TORONTO ET RÉGION

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

ON48 THUNDER BAY ET RÉGION

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

ON49 WINDSOR ET RÉGION

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

Événement de recrutement de Noël :

11 déc., à midi, détails à venir

ON50 MOYEN-NORD

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

ON52 ALGOMA

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

ON53 VALLÉE DE L'OUTAOUAIS

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

ON54 CORNWALL ET DISTRICT

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

Bénévoles recherchés : assistant-e-
trésorier-ère

ON55 YORK

10225, rue Yonge, Unité R116
Richmond Hill (Ont.) L4C 3B2
1-855-304-4700
retraitesfederaux.ca/york
federalretirees.york@gmail.com

ON56 HURON-NORD

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

Québec

QC57 QUÉBEC

660, 57^e Rue O., unité 162
Québec (Qué.) G1H 7L8
1-866-661-4896 (RSVP – AGA)
418-661-4896 (RSVP – AGA)
418-627-1265 (info – déjeuners à Québec)
418-833-2221 (info – déjeuners à Lévis)
anrf-sq.org facebook.com/
retraitesfederauxquebec
anrf@bellnet.ca
voiegis28@gmail.com (info – déjeuners à
La Baie/Alma)

Assemblée générale annuelle :

11 avril, à 9 h, Patro Roc-Amadour,
2301 1^{re} Av., Québec, voir le site Web de
la section pour plus d'info — **RSVP**

Déjeuners à Québec : 29 janv., 26 févr.,
26 mars, à 8 h 30, restaurant Normandin,
986 rue Bouvier, Québec — \$ 🍴

Déjeuners à Lévis : 5 déc., 6 févr., 6 mars,
à 10 h, restaurant Délice Resto Lounge,
146 route du président-Kennedy, Lévis — \$
🍴

SOUS-SECTION DU SAGUENAY-LAC- SAINT-JEAN

Déjeuners à La Baie : 3 déc., 7 janv.,
4 févr., 4 mars, à 9 h, restaurant Lucerne,
1302 rue Bagot, La Baie — \$ 🍴

Déjeuners à Alma : 29 janv., 26 févr.,
26 mars, à 9 h, restaurant Pacini (Hôtel
Universel), 1000 boul. des Cascades, Alma
— \$ 🍴

QC58 MONTRÉAL

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

Dîner de Noël : 11 déc., Plaza Universel,
Montréal — 50 \$ 🍴 **RSVP**

Dîner à la Cabane à sucre : mars 2025,
détails à venir — \$

AGA : 8 avril, détails à venir — \$ 🍴 **RSVP**

QC59 CANTONS-DE-L'EST

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

Déjeuner mensuel : 14 janv., 11 févr.,
11 mars, à 8 h 45, Restaurant Eggsquis,
3143 boul. Portland, Sherbrooke — 🍴

Activité des fêtes : 18 déc., voir le site
Web de la section pour plus d'info — 🍴

👤 **RSVP**

QC60 OUTAOUAIS

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

Banquet de Noël : 7 déc., Palais
des Congrès de Gatineau, 50 boul.
Maisonnette, Gatineau — 🍴 **RSVP**

QC61 MAURICIE

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

Souper des fêtes : 4 déc., à 16 h 30, Salle
paroissiale Notre-Dame-du-Mont-Carmel,
3391 rue M^{re} Bélineau, Notre-Dame-du-
Mont-Carmel — 🍴

Dîner de la Nouvelle Année : 8 janv.,
à 11 h 45, restaurant Saveurs des
Continents, Le Carrefour Trois-Rivières-
Ouest, 4520 boul. des Récollets, Trois-
Rivières — 🍴

Déjeuner de la Saint-Valentin : 12 févr.,
à 9 h, restaurant Stratos Pizzeria, 2475
105^e Av., Shawinigan-Sud — 🍴

Déjeuner mensuel : 12 mars, à 9 h,
restaurant Maman Fournier, 3125 boul.
des Récollets, Trois-Rivières — 🍴

QC93 HAUTE-YAMASKA

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

Nouveau-Brunswick

NB62 FREDERICTON ET DISTRICT

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

NB63 MIRAMICHI

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

LÉGENDE Pour
plus de précisions,
communiquiez avec
votre section.



— De la nourriture
sera servie.



— Conférencier



— Il y a des coûts pour les
membres et leurs invités.
Les montants présentés
indiquent le prix.



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



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


NB64 SUD-EST DU N.-B.

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

NB65 BAIE DE FUNDY

C.P. 935, succ. Main
Saint John (N.-B.) E2L 4E3
506-529-3164
retraitesfederaux.ca/fundy
fsna65@gmail.com

Assemblée générale des membres :

31 janv., Légion royale canadienne n° 6,
100 av. War Veterans, Moncton, détails à
venir — 

Assemblée générale annuelle : 28 mars,
Légion royale canadienne n° 6, 100 av. War
Veterans., Moncton, détails à venir —

10 \$  

NB67 HAUT DE LA VALLÉE

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

NB68 RÉGION DE CHALEUR

6, rue Pine
Campbellton (N.-B.) E3N 3C3
506-764-3495
chaleur@retraitesfederaux.ca

Nouvelle-Écosse**NS71 CÔTE SUD**

100, rue High — C.P. 214
Bridgewater (N.-É.) B4V 1V9
1-855-304-4700
nafns71pres@gmail.com

NS72 COLCHESTER-EAST HANTS


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

NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

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

NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

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

Dîner de Noël : 10 déc., à midi, Légion
royale canadienne n° 98, 1472 ruelle
Veterans, Kingston — 17 \$  **RSVP** 1^{er} déc.

NS77 CAP-BRETON

C.P. 785, Sydney (N.-É.) B1P 6J1
902-567-6156
wheelhouse@seaside.ns.ca

NS78 CUMBERLAND

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

NS79 ORCHARD VALLEY

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

NS80 NOVA-NORD

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

Île-du-Prince-Édouard**PE82 CHARLOTTETOWN**

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

PE83 SUMMERSIDE

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

Terre-Neuve-et-Labrador**NL85 OUEST DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR**

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

NL86 CENTRE DE TERRE-NEUVE

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

NL87 AVALON-BURIN

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

LÉGENDE Pour plus de précisions, communiquez avec votre section.



– De la nourriture sera servie.



– Conférencier



– Il y a des coûts pour les membres et leurs invités. Les montants présentés indiquent le prix.



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



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

Avis de décès

BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

Lynn Bergeron
George Kurian
Lyle Scott

BC02 CHILLIWACK

Jacques Bergeron
Edward Daniel Bogan
Lawrence Kivell
Phyllis Randle
Dorothy Thompson

BC05 CENTRE DE L'ÎLE-CÔTE DU PACIFIQUE

Elaine Alford
Jim Arnold
Louis Brassard
Ronald Buck
Robert J. Budd
John Coady
Lolita Cosier
John England
Rudolf Eppler
Richard Evans
Cornelius Groot
Donald C. Hagel
Robert E. Hollies
Borge Larson
John Mathers
George McDonald
Dwayne McLean
Nigel Paterson
Jack W. Payne
Edward Perry
George Randall

BC06 SECTION NORD DE L'ÎLE - JONH FINN

Kenneth Armit
Henry Oke
Rowena Paddon
Lee Rogers
Gerald Takach
Jack Willis

BC08 VANCOUVER

James H. Charles
John Philip Cheevers
Maureen de Montezuma
Ricardo de Montezuma
Shirley Duff
Frank Forbes
Amos Hennan
William R. Hickman
Mary Margaret Holland
Margaret Howarth
William Little
Tomas Malapitan
John Martin Nowik
Jacob Rempel
Sylvia Spain
Des Verma

BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

Deanna Beckett
John Bryce
Vincent Cain
Arlene Coffin
Donald Cruickshank
Nancy DeBeck
Pierre Daoust
Mary Earnshaw
David Falconer
Lily Hall
Bonita Kubitzka
Linda McClung
Jean Nowlan
Joane Painter
Jean Rollins
H. T. Roodenburg
Jane Telford

BC15 PRINCE GEORGE

Rae McIntyre

AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

Jack Clegg
Jannett Fournier
Linda Garland
Jackie Haynes
Roseann Martin
Penny Rollefstad
Thelma Schneider
Dennis Scott
James Tustin

SK25 SASKATOON ET RÉGION

Sandra Dodge
Omar Oman
John Silas
Athol Vessey

MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

Helen Maslowski
Raymond H. Massey
Darlene Schott
Norman Vaugeois

MB91 EST DU MANITOBA

Jacqueline Hampshire
Kay Harvey
Ed Huisman
Joan Mills
Harold Ott
Roger Portman
Raymond Wazney

ON37 HAMILTON ET RÉGION

Marie Villeneuve

ON 39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

Marilyn Deyete
Bruce Lang
Gery McIntyre
Marilyn McIntyre
Alfred I. C. Meadows
Keith Robinson
Theodore Torreiter
Geoffrey Clark
Terry Pook
Alfred Meadows

ON43 OTTAWA

Geoffrey Green
Peter McGrath
Wayne Miles

ON45 QUINTE

Francis Xavier Maloney

ON54 CORNWALL ET DISTRICT

Lawrence Donoghue
Kathryn Naud
Gerald Thompson

ON55 YORK

Ruth G. Morin
Lorraine Proctor
Susan Scheid-Jackson

QC57 QUÉBEC

Marius Bissonnette
Claude Boisvert
Hélène Caron-Gagnon
Claude Chantal
Rita Chiasson
Alain Chouinard
Sylvie Desjardins
Huguette Dion
Marc Drolet
Gilles Dupont
E. Hart
Jean-Guy Langlois
Richard Larose
Chantal Pitre
Pierrette Racette-Parent
Monique Robitaille

QC58 MONTRÉAL

Jacques Bélair
Robert Bisailon
P. Brisebois
Albert Daoust
Nicole Deschenes
André Forest
Riley Grégoire
Jacques Holly Dai
Hubert Larue
M. Leblond
Odette Lebrun
René Lefebvre
Francine Lirette
Patricia Palardy
Karl Rasl
Marcel Rodrigue
Mario Rouleau
Roger Roy
Doranne Lucas Thibert
Fernand Vallée
D. Vincent
H. J. Virgo

QC61 MAURICIE

Jacques Couillard
Thérèse Landry
Carole Lemoine

NB62 FREDERICTON ET DISTRICT

Paulette Duke
Josephine (Josie) Rosina Mazzuca
Gerald Norman (Norm) Sheen
Isaac William (Bill) Varty

NB64 SUD-EST DU N.-B.

Francis Arsenault
Helen Bond
Nathaniel Ferland
John Jefferies
R. A. Kaye
Melli Macpherson
Howard A. Smith
Barbara Craig
David Legassick
Brian Lynch
Gloria Mattsson

NB67 HAUT DE LA VALLÉE

Léonard LeBlanc

NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

Carol Kilroy
Shirley Tolhurst

NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

Perry Butler
Anne Dent
Carol Deveau
Kenneth G. Erskine
Robert Fabelle
Verna George
Dorothy Pierce
Walter Ruggles
Marguerite Saulnier
Clifford Swansburg
Robert Sweeney
Mary Warren

NS79 SECTION D'ORCHARD VALLEY

Carol H. Brennen
Annie Gebhardt
Ernie Godon
Ernie Keddy
M. C. J. Poulin
Ray Smithson
David VanValkenburg

NS80 NOVA-NORD

Claire MacDonnell
Cameron MacKay
Robert Priske

NL86 CENTRE DE TERRE-NEUVE

Wallace Brown
Michael Cochrane
John Ducey
Pat Hanlan
Willard Head
Reuben Hillier
Pat Kane
Teresa Power
Frank Tibbo
Ewart Tibbo
Joyce Tibbo
Helen White



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

UN DES DEUX grands prix À GAGNER!



Méga campagne de recrutement de 2025

La Méga campagne de recrutement acceptera des références jusqu'au **31 décembre 2024**.

Pour courir la chance de gagner l'un des deux grands comprenant **5 000 \$ d'argent de poche et un bon de voyage de 10 000 \$** chacun offerts par *belairdirect* (assurance auto et habitation), *Collette* et l'Association nationale des retraités fédéraux, il vous suffit de référer un nouveau membre admissible à une adhésion. Merci aux personnes qui nous ont déjà envoyé une ou plusieurs références. Sachez que nos membres dévoués sont notre meilleur outil de recrutement. Merci de nous aider en faisant connaître l'Association dans vos réseaux. Le tirage des prix aura lieu en janvier 2025. Bonne chance!

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

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

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

Il suffit de nous appeler sans frais au 1-844-598-9498, et nous nous chargerons de tout pour vous.



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



Renouvelez votre adhésion

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

Pour payer par carte de crédit :

Connectez-vous à retraitesfederaux.ca

Pour payer par chèque :

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

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

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

Comment adhérer

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

Communiquez avec nous

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

Nous serons heureux de vous servir.

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

Vous pouvez désormais offrir une adhésion en cadeau à vos connaissances et à vos proches admissibles* (même s'ils ne sont pas à la retraite).

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

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



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

* Qui doivent recevoir ou cotiser
à une pension fédérale.



Voyage

UNE ASSURANCE VOYAGE DANS LES BAGAGES ET PRÊTE À PARTIR.

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

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

- Les frais de soins médicaux jusqu'à concurrence de 10 millions de dollars*
- Les urgences médicales liées à la COVID-19
- L'assurance annulation, interruption et retard de voyage¹ est offerte si vous ne pouvez pas voyager ou devez interrompre votre voyage parce que vous ou votre compagnon ou compagne de voyage avez contracté la COVID-19.

Comme toujours, pour un montant souvent inférieur au coût de l'achat d'une assurance pour un voyage unique², vous pouvez faire un nombre illimité de voyages³ au cours de l'année d'assurance, en plus de bénéficier de nombreux avantages exclusifs aux membres de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Visitez johnson.ca/fr/assurance-voyage ou appelez Johnson au 1 855 428-8744 pour obtenir une soumission et finaliser votre couverture. Johnson est prête quand vous l'êtes.



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

JOHNSON
ASSURANCE

1 855 428-8744 | johnson.ca/fr/assurance-voyage

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé, qui fait affaire sous le nom de Johnson Insurance Services en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. MEDOCSM est une marque déposée de JI. Ce produit d'assurance est souscrit par la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (la « RSA ») et administré par JI. Une garantie valide du régime d'assurance-maladie provincial ou territorial est requise. L'assistance voyage est offerte par Gestion Global Excel Inc. Les critères d'admissibilité, les modalités, les conditions, les restrictions et les exclusions qui s'appliquent aux garanties décrites sont précisés dans la police d'assurance. Le libellé de la police d'assurance a préséance. *La garantie et les avantages décrits sont applicables aux participants au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). ¹Si votre assurance est déjà en vigueur, la garantie Annulation de voyage s'applique à compter du jour de la réservation de votre voyage. Lorsque votre voyage est réservé avant que la garantie Annulation de voyage entre en vigueur, l'assurance pour ce voyage s'appliquera à compter de la date à laquelle la prime d'assurance est payée et la police d'assurance est émise. Les garanties d'assurance annulation, interruption et retard de voyage ne s'appliquent qu'aux réservations de voyage faites avant la date de départ. ²Selon une comparaison du régime de base de 40 jours de MEDOC avec des régimes de voyage unique ayant des avantages semblables. ³La durée maximale de 40 jours consécutifs s'applique aux voyages à l'extérieur du Canada. JI et la RSA sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des limitations, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire.