



L'ASSOCIATION
NATIONALE DES
RETRAITÉS FÉDÉRAUX

SAGE

LA REVUE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX



Conflit entre Ottawa et ses fonctionnaires:

LA CONFIANCE, ÇA SE MÉRITE!

Ottawa et ses fonctionnaires s'enlisent dans une guerre d'usure. Ce n'est pas ce que veulent les Canadiens.

PAGE 16

Des garanties d'assurance habitation et automobile parfaites pour les membres de l'ANRF.

Johnson invite tous les membres de l'ANRF à bénéficier de rabais spéciaux, de meilleurs produits, de milles de récompense *AIR MILES^{MD} et d'un service à la clientèle exceptionnel dans l'industrie.

Parmi les nombreux avantages que Johnson offre, nous comptons :

- **Des rabais pour les membres de l'ANRF**
- **Pardon d'un premier accident** – Protège votre dossier de conduite advenant un premier accident responsable.
- **Garanties Platine PS** – Une protection contre le vol d'identité personnelle et des services pour le rétablissement d'identité, une franchise unique, une assurance maladie critique, une assistance juridique, et encore plus.
- **Garanties PS Assistance 50+** – Ces avantages incluent des services de soins infirmiers, d'accompagnement et d'entretien ménager suite à une hospitalisation.

1-800-563-0677 | www.johnson.ca/fsna



BIENVENUE À SAGE!

Message du président de l'ARNF Gary Oberg

Voici le tout premier numéro du nouveau magazine des membres de l'ANRF, *Sage*. Nous espérons que vous trouverez ce nouveau format attrayant et le contenu, intéressant. Nous souhaitons créer une communauté pour les retraités fédéraux, où vous pourrez trouver des réponses et de l'information sur les questions qui sont importantes pour vivre une retraite équilibrée, heureuse et en santé.

J'ai déjà écrit au sujet des raisons pour lesquelles le changement est nécessaire pour les associations sans but lucratif. La technologie et les changements démographiques sont les principaux moteurs du changement, incitant l'ANRF à s'adapter à un monde en constante évolution. Un autre facteur important pour l'ANRF est une nouvelle réalité : le climat politique pour les fonctionnaires fédéraux et les retraités, ainsi que pour les anciens combattants, les membres des Forces canadiennes et la GRC.

Le programme du gouvernement actuel a été clairement établi à l'automne 2013 dans le cadre du congrès du Parti conservateur. De nombreuses résolutions ont porté sur la rémunération offerte dans le secteur public fédéral, ce qui comprend le salaire, les pensions et les avantages sociaux. Plusieurs d'entre elles exigeaient que les pensions des employés fédéraux passent de régimes à prestations déterminées à des régimes à cotisation déterminée et que la rémunération offerte dans



Gary Oberg

le secteur public fédéral soit comparable à celle du secteur privé. Toutes ces idées ont été fortement appuyées par plusieurs ministres fédéraux bien connus, y compris le président du Conseil du Trésor, l'honorable Tony Clement.

Au milieu de l'année 2013, les médias nous ont signalé la possibilité que le Conseil du Trésor impose des changements non négociables au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). L'ANRF a réagi et lancé la campagne de sensibilisation « Respectez votre promesse » et les membres de l'Association ont uni leurs efforts dans le même but : mettre fin à la rumeur voulant que des changements soient apportés au RFSSP et souligner le fait que le gouvernement fédéral doit aborder la sécurité du revenu de retraite et des soins de santé pour **tous** les Canadiens.

Nos membres ont envoyé des milliers de lettres aux députés et à Tony Clement.

Des milliers de retraités fédéraux et de sympathisants ont signé deux pétitions : une pétition parlementaire, que l'honorable Thomas Mulcair, chef de l'opposition officielle, a déposée à la Chambre des communes le 5 février 2014, et une pétition en ligne qui a recueilli plus de 20 000 signatures jusqu'à maintenant, et ce n'est pas terminé.

La réalité nous a réellement rattrapés avec le budget fédéral de 2014, lorsque le gouvernement a annoncé son intention de doubler la cotisation au RSSFP pour les retraités des Forces canadiennes, de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) et de la fonction publique, de même que pour les anciens combattants à la retraite.

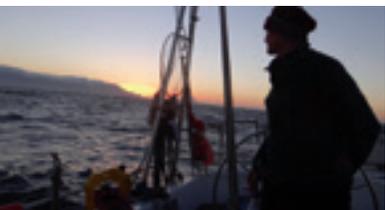
Nous vous avons entendus. Nous avons compris que ces changements vous porteraient préjudice, mais nous avons surtout ressenti à quel point les retraités fédéraux se sentent trahis par cette décision sans précédent et unilatérale qui ne tient pas compte des principes de négociation.

Maintenant plus que jamais, nous devons continuer à unir nos efforts pour appuyer la sécurité du revenu de retraite et des soins de santé pour tous les Canadiens. L'ANRF continuera d'informer ses membres. Visitez le site Web www.respectezvotrepromesse.ca pour connaître les plus récents renseignements et les façons de vous joindre à nous afin que le gouvernement nous écoute, nous et les Canadiens.

CONTENU

3 BIENVENUE À SAGE!

Message du président de l'ARNF Gary Oberg



5 CONTRE VENTS ET MARÉES

Anéantie à la suite du décès de son mari, Alice Woods se laisse bercer par les vagues... de l'océan. ELIZABETH GRAY-SMITH

8 RESPECTEZ VOTRE PROMESSE À LA CHAMBRE DES COMMUNES

L'ANRF passe à l'attaque

9 GUERRE DES TRANCHÉES

La relation entre Ottawa et ses anciens combattants est mal en point. Quelle mouche a donc piqué le gouvernement fédéral? JAMES BAXTER



10 À SANG FROID

Un groupe d'ex-soldats entame un périple dans le Grand nord. Mission? Tourner la page sur les épreuves de guerre. HUGUETTE YOUNG

15 LA TECHNOLOGIE, C'EST DANS VOTRE INTÉRÊT!

PETER ATKINSON



16 Conflit entre Ottawa et ses fonctionnaires :

LA CONFIANCE, ÇA SE MÉRITE!

Ottawa et la fonction publique s'enlisent dans une guerre d'usure cette année au sujet des pensions et des avantages sociaux. Pour Ottawa, il s'agit d'une question d'équité entre les secteurs public et privé. Les Canadiens ne sont pas d'accord. TASHA KHEIRIDDIN

22 CONSEILS EN MATIÈRE D'ASSURANCE SANTÉ

22 CONSEILS EN MATIÈRE DE RETRAITE

23 PLEINS FEUX SUR LE BIEN-ÊTRE : CONSEILS DU PHARMACIEN

24 PRENEZ VOTRE CŒUR À CŒUR

Vous connaissez votre âge. Mais quel âge a votre cœur?

25 TROUVER L'AMOUR À L'ÈRE DE FACEBOOK

Vous avez plus de 50 ans et vous souffrez de solitude? Votre douce moitié est là... À vous de faire les premiers pas pour la trouver. SUE MCGARVIE

26 RÉPANDEZ LA BONNE NOUVELLE...

La ville de New York est un endroit enchanteur pour les petits-enfants. JAMES BAXTER

28 DES VACANCES TRANQUILLES : À L'ABRI DES INTRUS ET DES ÉCUEILS

Un bon verrou ne suffit pas. Liste de vérifications à faire...

29 LA RETRAITE : POUR UNE TRANSITION EN DOUCEUR

Le rêve, la réalité et les circonstances changeantes de la vie.

30 LES PROGRAMMES D'AFFINITÉ DE L'ANRF

32 DONS DE CHARITÉ : NOUVELLE DÉDUCTION FISCALE MAXIMALE DE 250 \$

32 RETRAITÉS DE LA GRC : CHANGEMENTS IMPORTANTS À L'HORIZON

33 ÉLECTION 2014 : POSTE DE VICE-PRÉSIDENT À COMBLER

34 LE CONSEIL NATIONAL D'ADMINISTRATION DE L'ARNF 2014

Formule de nomination à votre portée.

35 APPEL DE MISES EN CANDIDATURE : LE CONSEIL NATIONAL D'ADMINISTRATION

35 À LA MÉMOIRE DE...

*Madeleine Fraser-Lafrance
Leslie Barnes*

36 NOUVELLE IMAGE DE MARQUE POUR L'ARNF

38 HAUSSE DU TAUX D'INDEXATION DES PENSIONS DE RETRAITE

38 IMPÔT SUR LE REVENU : QUOI DE NEUF?

38 AVIS AUX INTÉRESSÉS : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'ARNF

SAGE

LA REVUE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

DIRECTRICE
Rosemary Pitfield

ÉDITEUR
Doug Beazley

ÉDITEUR DE CONSULTATION
James Baxter

DIRIGEANT PRINCIPAL DES FINANCES
John Butterfield

COORDINATRICE DE L'EDITORIAL
Sayward Montague

CONSULTANTE CRÉATIVE
Sally Douglas

ASSISTANTE EXÉCUTIVE
Yamina Tsalamlal

COLLABORATEURS
Tasha Kheiriddin, Frank Graves,
Michael Harris, Elizabeth Gray-Smith,
James Baxter, Peter Atkinson

LA CRÉATION GRAPHIQUE
L A D Communications Inc.

L'IMAGE SUR LA COUVERTURE
Patrick Corrigan

LA PHOTOGRAPHIE
Matthew Usherwood, Stephen Grant

L'IMPRESSION
Trico Evolution

Sage Magazine is produced under license by iPolitics Inc.

Sage Magazine
17 York Street, Suite 201
Ottawa, ON, K1N 9J6
613.789.2772

For information on advertising in Sage, please contact:

Reid Savein
416.898.9299
info@searchlings.com

To join the FSNA Affiliates program, contact Rosemary Pitfield at 613.745.2559

CONTRE VENTS

et

MARÉES

*Anéantie à la suite du décès de son mari,
Alice Woods se laisse bercer
par les vagues...de l'océan.* **ELIZABETH GRAY-SMITH**

T rue Blue III dérive, voiles abaissées, dans l'océan Pacifique Nord, à une distance sécuritaire de 50 kilomètres de la tempête tropicale Flossie qui se fraie un chemin dans la mer en direction d'Hawaii. Au gouvernail, Alice Woods, 60 ans, gardienne de phare canadienne récemment retraitée, attend, en com-

pagnie des membres de son équipe féminine (elle les appelle les « Sea Sisters » [sœurs de la mer]), un bulletin météorologique en se croisant les doigts pour que la tempête ne dévie pas de sa trajectoire prévue et les épargne.

« Nous pouvions clairement voir la traîne de la tempête tropicale qui se dirigeait vers l'ouest, raconte M^{me} Woods dans son blogue. Des rideaux de pluie tombaient des nuages supérieurs [...] pratiquement à 90 degrés. »

« Je n'ai jamais rien vu de tel et j'espère ne jamais revivre une telle tempête du front d'attaque. »

Être exposé de près à la furie de la nature, cela fait partie de l'excitation de faire de la voile, du périple d'Alice Woods.



Le True Blue au large de l'île de l'Ascension.

Photos par Anne Bayly.

Être exposé de près à la furie de la nature,



Photos par Anne Bayly.

*Dans le Pacifique nord,
près des îles Salomon.*

cela fait partie de l'excitation de faire de la voile, du périple d'Alice Woods.

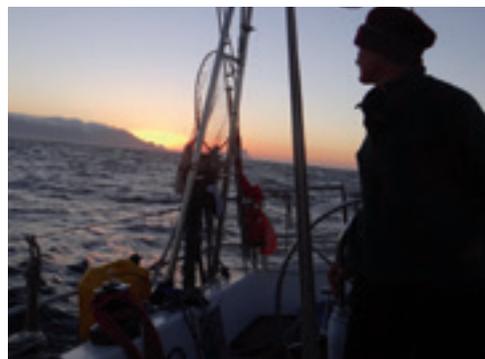
« Quand vous vous éloignez des côtes [...] vous vous dirigez vers l'inconnu, explique celle-ci. Plusieurs fois dans ma vie je me suis embarquée dans quelque chose dont je ne connaissais pas la suite. Je savais qu'il fallait réagir aux événements au fur et à mesure qu'ils survenaient. »

L'aventurière connaît bien l'océan Pacifique. Grâce à son expérience de pêcheuse commerciale et de gardienne de phare pendant de nombreuses années au sein de la Garde côtière, Alice Woods se décrit fièrement comme un matelot. Elle et son mari se sont occupés de trois phares sur l'île de Vancouver : d'abord à Estevan Point, ensuite plus au sud à Cape Beale et finalement à Chatham Point, 40 kilomètres au nord de la rivière Campbell où ils ont ancré leur vie pendant 21 ans.

Tout le monde n'est pas fait pour être gardien de phare mais le métier convenait à Alice Woods et à son mari Steve Bergh. Ils vivaient isolés, loin du magasin général et des voisins.

« L'isolement comporte certains aspects qui permettent d'équilibrer l'absence, souligne M^{me} Woods. Le paysage à couper le souffle compense le manque de contact humain. Les phares sont construits sur des points d'observation le long des côtes [...] ce qui donne déjà envie d'y habiter. »

Fervent défenseur des phares dotés de personnel, Steve Bergh a été président de la section locale 20232 de l'Alliance de la fonction publique du Canada (AFPC) représentant les gardiens de phare pendant six ans. En 2010, il a fondé la Canadian Lightkeepers Association.



Photos par Anne Bayly.

Au bord des récifs dans la mer de Timor.

La mer ne cessait d'attirer le couple. M. Bergh se passionnait pour la voile. Quand il était jeune, il en avait fait avec son père et il ressentait le besoin d'en faire encore mais cette fois-ci, avec son propre voilier.

« Nous avons décidé, chacun de notre côté, avant de nous connaître, que la vie était trop courte pour ne pas réaliser nos rêves, explique M^{me} Woods en se rappelant le moment où ils ont entrepris des recherches à l'échelle internationale afin de trouver le voilier idéal. Nous ne possédions pas de maison [...] alors pourquoi ne pas s'acheter un voilier? »



Photos par Anne Bayly.

Le True Blue au large de l'île de Sainte-Hélène.

Ils ont trouvé un voilier bien entretenu, robuste et apte à prendre la mer, le True Blue III. « Il nous convenait parfaitement », se remémore-t-elle. Ils ont commencé à établir un itinéraire.

Ensuite, le 16 août 2010, l'inimaginable est survenu : Steve est mort subitement.

« Après la mort de Steve, j'ai pris congé et je suis allée à la pêche, reprend son épouse. J'ai fait de la pêche commerciale pendant presque un mois. J'avais besoin de me recentrer [...] je devais m'occuper. »

« J'étais anéantie, poursuit-elle. J'avais besoin de prendre une pause de mon emploi [...] mais j'avais ce voilier. Alors, j'ai décidé de prendre le large. »

Le voilier que son mari avait trouvé et remis à neuf deviendrait son moyen de transport pour découvrir le monde. Elle suivrait l'itinéraire qu'ils avaient établi ensemble.



Photos par Anne Bayly.

Le True Blue dans le Pacifique nord.

La mer qu'elle avait observée pendant 27 ans la transporterait au cours des 24 mois suivants.

À la fin de juillet 2011, à bord du True Blue III avec uniquement deux autres membres de l'équipage, M^{me} Woods a mis la voile dans le détroit de Juan de Fuca, vers Hawaii. Ils sont arrivés en un seul morceau à Honolulu cinq semaines plus tard, célébrant ainsi la première étape de cette aventure.

Après un hiver sur l'île, le True Blue III a une fois de plus levé la voile pour un voyage autour du monde en commençant par un passage au sud-ouest de la mer de Corail à Darwin. Sur son chemin du retour vers le nord jusqu'en Afrique du Sud, quelque part au milieu de l'océan Indien, M^{me} Woods a alimenté son blogue : « Le True Blue III est parfaitement en harmonie aujourd'hui, son gréement, le vent et les vagues et nous glissons cet après-midi dans cet endroit paisible situé à un pied au-dessus de la terre. »

Le True Blue III, avec l'aventurière Woods à son gouvernail, s'est rendu jusqu'au Panama, de retour dans l'océan Pacifique. Le voilier est arrivé à Oahu à la fin d'août 2013, quelques jours après le passage de Flossie.

À l'été 2013, Alice Woods a officiellement pris sa retraite de la Garde côtière canadienne. La décision n'a pas été facile à prendre.

« Vous savez, j'ai éprouvé beaucoup mais beaucoup de difficulté à rendre ma décision

officielle, à prononcer les mots 'je prends ma retraite', explique-t-elle. Je savais que je ne pouvais pas retourner à Chatham Point. »

La relation étroite qu'elle entretenait avec la Garde côtière et la fonction publique lui ont permis de passer à travers les moments difficiles.

« Nous avons toujours considéré nos confrères gardiens de phare et la Garde côtière comme une famille [...] Je suis très choyée d'avoir obtenu leur soutien local, souligne M^{me} Woods. Le Service des ressources humaines et les personnes responsables des rentes et des avantages qui sont également membres de l'AFPC, m'ont été d'une aide très précieuse et m'ont guidée après le décès de Steve. Notre fonction publique sait comment prendre soin de ses propres membres. »

Alice Woods a dédié son dernier blogue à son défunt mari.

« Cher Steve, écrit-elle. La lune se lève et se couche, les saisons se succèdent mais ton souvenir continue de m'habiter, de me reconforter, de m'encourager. Pour aujourd'hui, pour ce périple, pour cette vie, je te remercie pour tout ce que tu m'as offert. »

Pour l'heure, M^{me} Woods demeure au large d'Hawaii à entretenir le True Blue III après son aventure autour du monde. Elle a hâte de retourner au Canada une fois l'hiver terminé.

« La lune se lève et se couche, les saisons se succèdent mais ton souvenir continue de m'habiter, de me reconforter, de m'encourager. »



Photos par Anne Bayly.

Coucher du soleil au large des côtes de l'Australie.

Pour aujourd'hui, pour ce périple, pour cette vie, je te remercie pour tout ce que tu m'as offert. »

RESPECTEZ VOTRE PROMESSE À LA CHAMBRE DES COMMUNES

L'ANRF passe à l'attaque

Les retraités fédéraux ont décidé de défendre leurs intérêts devant la Chambre des communes. Le 5 février 2014, l'honorable Thomas Mulcair, chef de l'Opposition officielle, a déposé une pétition devant la Chambre des communes en leur nom afin d'appuyer la campagne « Respectez votre promesse ».

Signée par des milliers de retraités fédéraux et leurs sympathisants, cette pétition demande à Tony Clement, président du Conseil du Trésor, « de respecter les promesses qu'il a faites aux retraités fédéraux, aux membres retraités des Forces canadiennes et de la Gendarmerie royale du Canada, aux juges de nomination fédérale et à leurs survivants et d'abandonner immédiatement tous les changements qui pourraient nuire à la sécurité du revenu de retraite et des soins de santé de tous les Canadiens, incluant mais sans s'y limiter, ceux qui devraient être apportés aux coûts des soins de santé des retraités fédéraux.»

Les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) se sont joints à Gary Oberg, président national de l'Association, et à Gérald Denis, directeur national du Québec, au cours d'une conférence de presse qui a eu lieu avant le dépôt de la pétition, afin de discuter des répercussions qu'auraient ces changements sur des milliers de retraités fédéraux.

« Nous savons que plusieurs retraités devront faire des choix financiers très difficiles, des choix qu'aucun aîné canadien ne devrait avoir à faire, a affirmé M. Oberg. Des milliers de membres nous ont dit qu'ils devront choisir entre l'assurance-maladie ou les dépenses quotidiennes et incontournables d'un ménage. La pension moyenne du fédéral est de 27 000 \$ pour les hommes et de 21 000 \$ pour les femmes. Les survivants admissibles reçoivent la moitié de ces

montants. Personne ne peut dire que cette somme est faramineuse et qu'il est facile de payer les frais supplémentaires qui, avait-on promis, auraient dû être couverts. »

Mathieu Ravignat, député et porte-parole du Nouveau parti démocratique (NPD) pour le Conseil du Trésor, s'est joint à Gary Oberg et à Gérald Denis au cours de la conférence de presse afin d'appuyer les retraités fédéraux.

« Les conservateurs doivent comprendre qu'ils ne peuvent pas changer les règles à l'intention des retraités fédéraux du jour au lendemain, a-t-il déploré. Nous allons continuer à exercer des pressions pour qu'ils cessent leurs attaques contre la fonction publique. »

En 2013, les membres de l'ANRF ont uni leurs efforts dans le cadre de la campagne « Respectez votre promesse » afin de lutter contre les projets du Conseil du Trésor visant à doubler le coût d'adhésion au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) des retraités fédéraux et à en changer les règles d'admissibilité.

Les retraités ont envoyé des milliers de lettres aux députés et à M. Clément afin de lui demander d'abandonner ces mesures qui, selon la rumeur, étaient fortement envisagées, et de respecter la promesse qu'il avait faite aux employés retraités et aux anciens combattants. À l'automne 2013, les membres et les bénévoles de l'Association ont rencontré des dizaines de députés. Plusieurs d'entre eux ont souligné qu'ils avaient reçu des réponses de plus de la moitié des membres de l'Association qui sont des électeurs. Plus de 20 000 personnes ont signé la pétition électronique sur www.change.org afin d'appuyer la campagne « Respectez votre promesse ».

De son côté, le gouvernement a affirmé que sa priorité consistait à s'assurer que la

fonction publique soit « abordable, moderne et à haute performance » où les rentes et les avantages seraient « rentables et comparables à celles des autres organismes des secteurs privé et public ». Pour atteindre ces objectifs, le gouvernement actuel mise sur les rentes et les avantages sociaux des employés et des retraités. Les intentions d'Ottawa à cet égard ont été confirmées dans le budget fédéral de 2014.

Ainsi, le gouvernement fédéral s'engage à « instaurer graduellement le partage équitable des coûts (du Régime) et à augmenter le nombre d'années minimales de service comme critère d'admissibilité au Régime de deux à six ans. »

Au moment d'aller sous presse, les négociations au sujet des modalités de ce régime étaient toujours en cours. Pour sa part, l'ANRF étudie ses recours judiciaires possibles.

« L'enjeu ici dépasse la question de l'équilibre budgétaire et celle de la réduction des coûts de la fonction publique pour la rendre abordable pour les Canadiens, a ajouté M. Denis. C'est l'honneur qui est en cause. Il s'agit de savoir si le gouvernement canadien sera à la hauteur des obligations morales qu'il a contractées envers ses employés et ses anciens combattants retraités et des promesses qui leur ont été faites. »

La procédure parlementaire exige une réponse officielle du gouvernement moins de 45 jours suivant le dépôt d'une pétition. L'Association est toujours en attente d'une réponse officielle et informera ses membres des renseignements qui suivront sur www.fsn+a.com. Pour savoir comment appuyer la campagne « Respectez votre promesse », visitez www.respectezvotrepromesse.ca dès aujourd'hui.

GUERRE DES TRANCHÉES

La relation entre Ottawa et ses anciens combattants est mal en point. Quelle mouche a donc piqué le gouvernement fédéral? **JAMES BAXTER**

On fait toujours du mal à ceux qu'on aime. Si cet adage s'applique à la politique, le gouvernement Harper doit adorer ses retraités et ses anciens combattants.

De quelle autre manière pouvez-vous expliquer l'attitude du premier ministre et de son cabinet par rapport à cet important enjeu politique?

Uniquement au cours du dernier mois, Stephen Harper et ses ministres ont mis en colère les anciens combattants canadiens en fermant les bureaux régionaux et en réduisant les services, de même qu'en planifiant des économies budgétaires de l'ordre de 7,4 milliards \$ au cours des six prochaines années au moyen d'une diminution de la cotisation au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP).

Bien que ces deux décisions soient légales, ils constituent une grave violation du contrat moral conclu entre un employeur et ses anciens employés vieillissants. Plusieurs fonctionnaires retraités canadiens ont occupé le poste de policier pour la Gendarmerie royale du Canada (GRC), d'agent des pêches, de préposé à l'entretien et aux réparations ainsi que d'autres postes d'agents publics dont les fonctions étaient ardues et stressantes au quotidien. Plusieurs anciens combattants dont les compressions budgétaires leur causeront préjudice, sont des hommes et des femmes qui ont combattu et qui ont été blessés au service de leur pays. Plusieurs d'entre eux ont besoin de traitements et de soutien psychologique réguliers pour vivre une vie normale.

Cependant, le premier ministre Harper et Tony Clement, président du Conseil du Trésor, ont décidé que plutôt que de bâtir l'économie (ou au moins d'imposer les plus nantis), ils combleraient le déficit en s'en prenant littéralement à ceux qui ont contribué dans tous les sens possibles du terme.

À première vue, cette décision semble étrange. L'opinion courante veut que la source d'influence de M. Harper provienne surtout des Canadiens plus âgés, une caractéristique sociodémographique composée de gens profondément patriotiques, réfractaires au changement et convaincus qu'il faut vivre selon nos moyens. Ils sont de plus en plus nombreux et ils votent.

En matière de marketing, il est possible d'encourager et de récompenser ce type de fidélité du consommateur. Les entreprises qui prennent pour acquis de tels consommateurs ou qui les maltraitent, en souffriront et certaines font même faillite. Les conservateurs ne doivent pas oublier

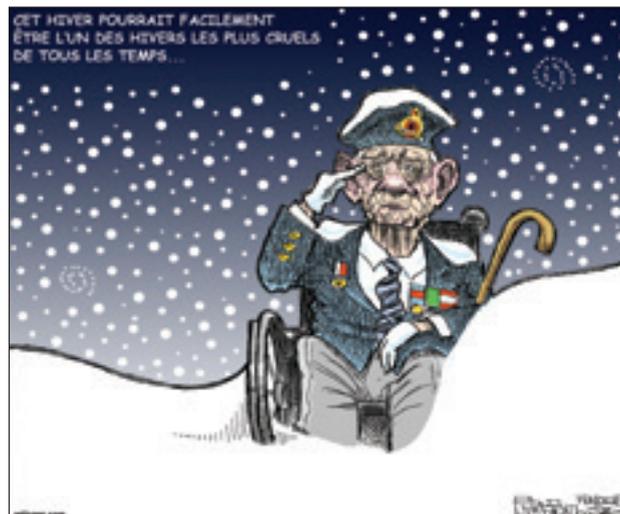
les mauvais souvenirs : Brian Mulroney a tenté de partager un tout en parts égales entre les habitants de l'Ouest et ceux du Québec et son successeur n'a obtenu que deux sièges.

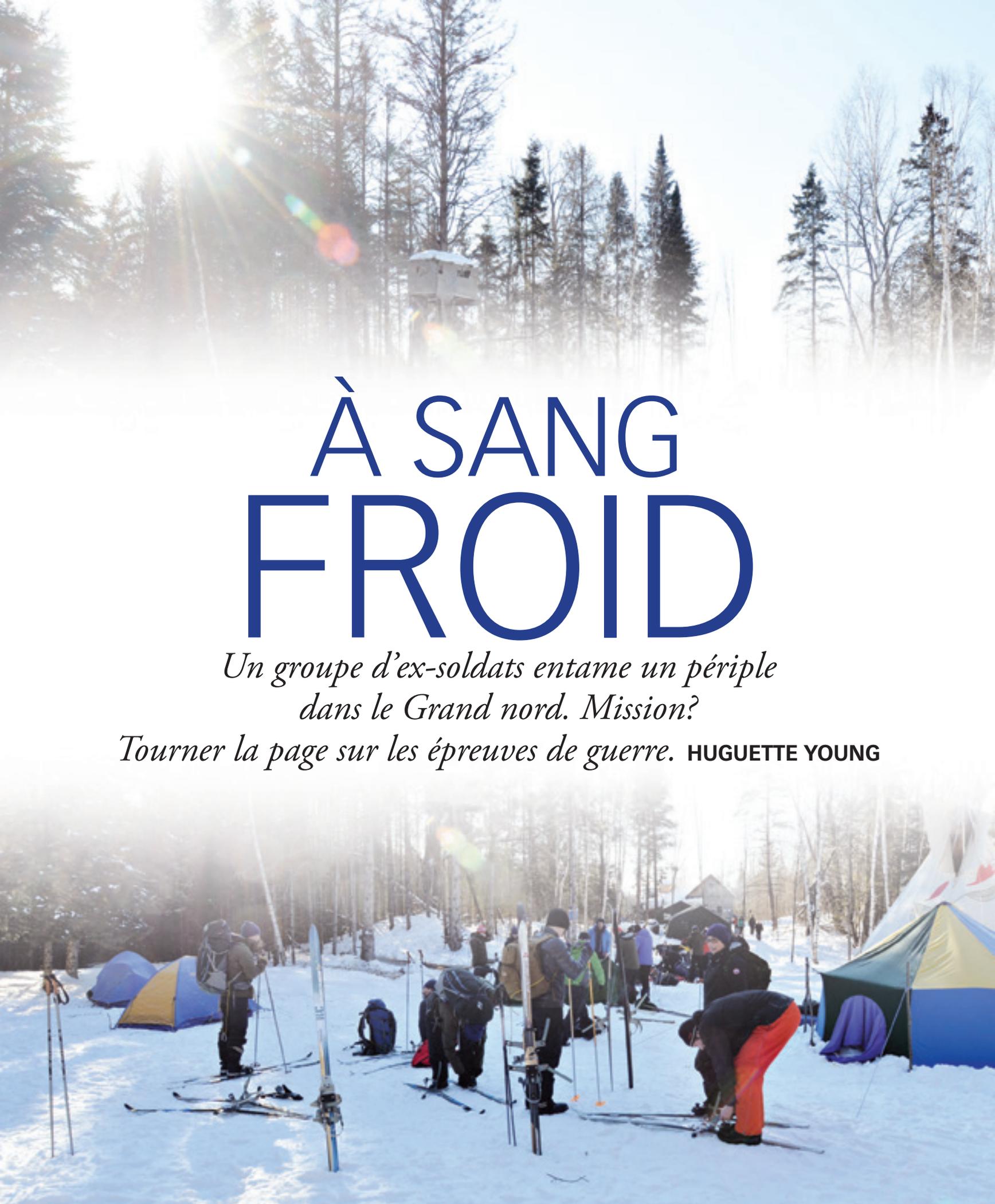
Les conservateurs qui se souviennent encore de ces journées peu réjouissantes et de l'arrogance dont ils ont fait preuve pour en arriver là, sont de plus en plus nerveux que le gouvernement Harper emprunte un chemin très similaire. R.B. Bennett, John Diefenbaker et Brian Mulroney ont vu leurs grandes coalitions nationales disparaître, notamment parce qu'ils se croyaient invincibles.

Il existe plusieurs théories au sujet de la politique brute sur laquelle reposent ces décisions; le fait que ces compressions budgétaires nuisent surtout aux anciens employés syndiqués représente un facteur important. En fin de compte, la situation pourrait se résumer comme suit : les conservateurs misent sur l'hypothèse selon laquelle peu importe à quel point ils sont enragés, les aînés ne voteront jamais pour changer de gouvernement.

C'est un pari très risqué. Les anciens combattants et les retraités du Canada méritent d'être mieux traités de la part des gens pour qui ils votent. Un marché doit être respecté. C'est l'heure de se tenir debout... et de se défendre.

James Baxter est rédacteur en chef de iPolitics, la destination Web canadienne pour les nouvelles et les opinions politiques.



A snowy forest scene with a wooden tower in the background and a group of people with ski equipment in the foreground. The sun is shining brightly, creating a lens flare effect. The scene is set in a winter landscape with snow-covered ground and trees.

À SANG FROID

*Un groupe d'ex-soldats entame un périple
dans le Grand nord. Mission?*

Tourner la page sur les épreuves de guerre. **HUGUETTE YOUNG**

Pourchassés par les Talibans, traqués comme une bête... Quand on a évolué dans le théâtre des hostilités en Afghanistan, on ne peut qu'imaginer les épreuves des soldats canadiens...

Dans les zones de combat arides de ce pays lointain, plusieurs y ont laissé un bras, une jambe...ou leur âme. Leur monde a basculé. Mais rares sont ceux qui reculent devant un défi...

En effet, douze militaires et ex-militaires blessés, dont un grand nombre ont servi en Afghanistan, se joindront à une expédition de ski de 130 km en avril organisée par la fondation torontoise La patrie gravée sur le cœur. Vingt-quatre dirigeants d'affaires les accompagneront, de même que des guides agueris et un médecin militaire. Destination : le Pôle nord magnétique.

À gauche : les équipiers s'affairent pendant le camp d'entraînement.

Bruno Guévremont, matelot de première classe de l'unité de la flotte du Pacifique, démineur par excellence d'engins explosifs improvisés, sera du groupe. Blessé au dos lors d'une chute en parachute et souffrant du syndrome de stress post-traumatique, il veut se dépasser, montrer qu'il est « capable de pousser physiquement. » Cette expédition lui permettra, croit-il, de partager son expérience avec d'autres militaires blessés pour qu'ils voient qu'ils « n'ont pas besoin de souffrir en silence, dans la solitude. »



Timothy Hodgson s'exerce au ski de fond dans le cadre d'un camp d'entraînement.

On comprend tout de suite son mal lorsqu'il évoque cet incident près de la ville de Kandahar le 6 juin 2009 où il a fallu y laisser sa peau. Sans combinaison antibombe, il a réussi à neutraliser une veste d'explosifs d'un kamikaze à l'aide de ciseaux chirurgicaux, d'un coupe-fil et d'un rouleau de ruban gommé. Il frissonne à y penser.

« Il avait toujours sa veste, il était vivant, se remémore-t-il. Il a fallu qu'on l'attache à une clôture et que je descende moi-même sur le terrain pour pouvoir y enlever ça. »

Cet incident s'est déroulé lors de sa deuxième mission en Afghanistan en 2009. Année essoufflante, son équipe a désamorcé une centaine de bombes artisanales laissées par les Talibans en bordure de route, du début du printemps jusqu'à la fin de l'année. Le matelot Guévremont a frôlé la mort plus d'une fois par jour. Ce stress intense a entraîné le syndrome du stress post-traumatique.

L'an dernier, voyant que son état de santé était fragile, Bruno Guévremont est devenu propriétaire d'un gymnase crossfit à Victoria, en Colombie-Britannique, où il est entraîneur. Après près de 15 ans de métier, il a quitté la marine en janvier.

Il a hâte d'entreprendre cette expédition dans le Grand nord. Lui et ses compatriotes, certains munis de prothèses, feront 10 km de ski par jour pendant deux semaines dans le froid intense. Ils devront traîner une luge bondée d'équipement pesant 200 livres (plus de 90 kg). Les dirigeants d'affaires se partageront les frais de déplacement et d'équipement. Le départ se fera le

21 avril à la baie Resolute, dans le Nunavut, à la suite d'une séance d'entraînement et d'une batterie de tests en chambre froide à proximité d'Ottawa pour vérifier si les prothèses résisteront à des températures glaciales.

Tout un parcours pour des militaires blessés dont certains sont au bout de leur rouleau.

Pour Bruno Guévremont, cette expédition constitue un test de résilience. Il veut partager son expérience avec d'autres militaires blessés pour qu'ils voient « qu'ils n'ont pas besoin de souffrir en silence, dans la solitude. »



Bruno Guévremont s'éclate de rire en compagnie d'un collègue lors d'un camp d'entraînement en prévision d'une expédition dans l'Arctique.

EXPÉDITION DE SKI : UN TEST DE RÉSILIENCE

Or, pour Bruno Guévremont, cette aventure est avant tout un test de résilience pour lui permettre de tourner la page sur ses épreuves et passer à autre chose.

C'est aussi ce qui motive le sergent montréalais Jeremy Meyer, 32 ans. Blessé en Afghanistan, il faisait partie des Opérations psychologiques de l'armée où son rôle était de solliciter la coopération de la population locale au moyen de rencontres et de campagnes d'information.

Un jour, lorsqu'il effectuait une patrouille à pied, il est tombé, en traversant un mur de boue sur un terrain accidenté, l'équivalent d'un étage de haut. Pesant deux fois son poids grâce à l'équipement, aux munitions et aux provisions d'eau qu'il portait sur son dos, la chute a été brutale...Il a subi une

hernie discale avancée au niveau lombaire, ce qui ne l'a pas empêché toutefois de continuer.

« Mais je me suis trouvé à avoir des séquelles irréversibles », dit-il, avec le recul du temps.

C'était en 2007, près du village de Kolk. Croyant qu'il pouvait s'en sortir, il a effectué une mission en Haïti et une autre en Afghanistan, sa troisième. Erreur, sa condition s'est détériorée jusqu'au jour où ne pouvant pas suivre l'entraînement physique essentiel pour accéder au poste d'ajutant, il a dû, malgré lui, faire face à la dure réalité, trois hernies discales plus tard.

Jeremy Meyer a dû dire adieu au métier de fantassin qu'il aimait tant. Il s'est rabattu sur un poste militaire administratif. Pourra-t-il œuvrer dans un autre métier au sein des



Le propriétaire du manoir Arctic Watch Wilderness Lodge Richard Weber mène une séance d'information lors du camp d'entraînement.

forces canadiennes? Il attend le verdict médical de l'armée.

En attendant, il veut à tout prix participer à cette expédition de ski qui promet d'être « thérapeutique », croit-il, en ce sens qu'elle favorisera sûrement « une remise en question positive » au lieu de négative.

« C'est un double défi pour moi, ajoute-t-il en riant, parce que je suis une personne qui déteste le froid. »

C'est ce genre de détermination à toute épreuve qui impressionne Tim Hodgson, ancien conseiller spécial du gouverneur de la Banque du Canada et directeur associé d'Alignvest Capital. L'an dernier, dans le cadre de la toute première expédition de la fondation sur les sommets de l'Himalaya, il a été touché par la persévérance des militaires blessés à se dépasser dans des conditions difficiles.

Selon lui, ce genre d'expédition dans la nature sauvage a forcé les militaires souffrant



Un guide démontre la meilleure façon d'utiliser un sac de couchage par temps froid lors du camp d'entraînement.

« Lorsqu'un soldat avoue que ce voyage a sauvé sa vie parce qu'il songeait au suicide mais qu'il a finalement trouvé un sens à sa vie, cela fait réfléchir... »

Timothy Hodgson

frant du syndrome de stress post-traumatique à s'ouvrir, à voir la vie d'une nouvelle façon et à nouer des contacts dans le monde des affaires. Émotif, il en a gardé un souvenir mémorable.

« Lorsqu'un soldat avoue que ce voyage a sauvé sa vie parce qu'il songeait au suicide mais qu'il a finalement trouvé un sens à sa vie, cela fait réfléchir... Susciter une prise de conscience, c'est merveilleux, enchaîne-t-il, recueillir des fonds, c'est merveilleux mais changer le cours de la vie de quelqu'un, cela a beaucoup d'impact. »

La fondation vise à recueillir des dons de 1,5 million \$ pour sensibiliser le public aux ravages du syndrome du stress post-traumatique.

Recevez 500 \$, 1 000 \$, 2 000 \$ ou plus.

Prenez la bonne décision et appelez GRS avant de vendre ou de déménager.

Faites appel à GRS et découvrez
pourquoi c'est la seule entreprise de
déménagement que l'ANRF approuve!

« Nous n'aurions pas pu demander mieux.
Le déménagement s'est déroulé à merveille
et le prix était le même que celui du devis. »
- Vic C.

« Tous les employés de GRS sont polis,
rapides et efficaces. De plus, la facture
correspondait exactement au devis. »
- Jim M.

« Je tenais à vous remercier du fond du coeur.
Le déménagement s'est déroulé comme sur
des roulettes! Votre aide a grandement facilité
la vente, l'achat et le déménagement en soi. »
- Corrie H.

« Wow... incroyable et extrêmement
professionnel. » - Lisa T.

« Votre entreprise a réglé de nombreuses
questions pour nous que, selon moi, nous
aurions eu du mal à régler. »
- Les A.

*Témoignages
des clients*



Notre travail consiste à nous occuper de toutes les étapes de votre déménagement.

Tant mieux si nous pouvons aider à faire un profit avec votre transaction immobilière!



GROUPE RELOCATION SERVICES
PROFESSIONNEL. PERSONNEL. IMMOBILIER ET DÉMÉNAGEMENT

1-866-865-5504
www.relocationservicesgroup.com

LA TECHNOLOGIE, C'EST DANS VOTRE INTÉRÊT!

PETER ATKINSON

Je suis clairement adepte des nouvelles technologies, surtout si elles sont électroniques. J'adore la façon dont elles rendent les gens autonomes et qu'elles les rassemblent. J'aime bien l'idée d'utiliser Skype pour regarder mes petits-enfants déballer leurs cadeaux à plus de 4 000 km de chez moi et de retourner au lit sans avoir à ramasser.

Je comprends que les nouvelles technologies peuvent parfois rendre les gens inconfortables et que certains ne s'y intéressent pas ou n'ont pas l'impression d'en avoir besoin mais j'éprouve un malaise quand les gens font ce choix sans prendre la peine de mieux l'évaluer. Grâce à cette chronique, j'aimerais renseigner les gens afin de les aider à mieux comprendre de quelle manière la technologie peut changer leur vie.

De nos jours, la technologie peut accomplir de grandes choses, comme créer un jeu pour que monsieur et madame Tout-le-monde puissent travailler avec des scientifiques dans le but de résoudre le mystère des protéines qui sont présentes dans notre corps (www.fold.it). Elle peut rassembler les gens qui souffrent de graves maladies (www.patientslikeme.com), nous aider à comprendre la portée des catastrophes naturelles (www.howbigreally.com) et aider les organismes sans but lucratif tels que l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF), à mieux défendre leurs membres, de même qu'à économiser du temps et de l'argent grâce aux courriels et aux documents électroniques qui nous tiennent à jour en temps réel.

Évidemment, les technologies de l'information ne sont pas toutes aussi sérieuses. Je suis très fier que ma mère de 88 ans puisse envoyer des courriels, jouer au bridge et regarder des films sur sa tablette électronique. En plus d'aider ma mère, la technologie permet également aux artisans de vendre leurs créations (www.shopify.com) et aux musiciens des quatre coins de la planète

de communiquer entre eux (www.inbflat.net), voire de personnaliser des M&M'S^{MD} (www.mymms.com). Vous pouvez regarder votre émission préférée sans frais, étudier dans certaines des meilleures écoles du Canada, magasiner dans vos magasins préférés ou simplement communiquer avec vos équipes sportives préférées. Internet vous permet de regarder, de magasiner et d'apprendre sans quitter votre chaise.

Au début, la nouvelle technologie peut paraître déconcertante mais une fois que les gens prennent le temps de l'apprivoiser, ils peuvent faire des choix qui sauront satisfaire leurs propres besoins. Je crois qu'il faut tout simplement essayer la nouvelle technologie et apprendre ce qu'elle peut faire pour nous. C'est comme rencontrer une personne pour la première fois : vous l'aimerez peut-être juste assez pour la saluer ou vous deviendrez peut-être les meilleurs amis du monde.

C'est pareil avec la technologie. Vous ne le saurez pas tant et aussi longtemps que vous n'essaieriez pas de mieux la connaître. Vous pouvez décider de l'aimer et ainsi de l'utiliser comme bon vous semble. Facebook vous permet d'échanger avec le monde, ce qui ne veut pas dire que vous devez le faire. J'utilise Facebook mais uniquement pour communiquer avec les membres de ma famille et mes amis proches. C'est un outil précieux qui nous permet de garder le contact d'un bout à l'autre du pays.

Je ne suis pas Pollyanna. Je sais qu'il y a des risques. Dans mes prochaines chroniques, j'essaierai d'aborder certains d'entre eux afin de vous aider à naviguer sur Internet de façon plus sécuritaire mais je crois qu'il ne faut pas oublier que la nouvelle technologie en soi n'est ni bonne ni mauvaise. C'est un outil et comme pour n'importe quel outil, il peut être utile ou non selon la personne qui s'en sert et le but visé. Les avions à réaction peuvent transporter des vacanciers... ou des missiles. La même technolo-

gie de base qui a donné lieu à d'excellents films comme *Casablanca* et *Le Seigneur des anneaux*, a également servi à produire des navets comme *Monster-a-Go-Go* et *The Hottie and the Nottie*.

Nous ne sommes peut-être pas tous d'accord sur les avantages que procure la technologie mais nous pouvons tous constater que les ordinateurs et Internet ont apporté d'importants changements à notre société. Votre voiture possède plus de puissance de calcul que l'opération de lancement d'Apollo sur la lune. Il y a à peine dix ans, les téléphones intelligents, les systèmes de localisation GPS, les voitures hybrides, les lecteurs de livres électroniques et les télévisions haute définition n'existaient pas. Facebook n'avait vu le jour qu'un an auparavant et Twitter n'était qu'à l'état embryonnaire. Aujourd'hui, ces avancées technologiques font partie de notre quotidien et dans plusieurs cas, elles sont considérées comme essentielles.

Cependant, Internet ne signifie pas uniquement que tout est nouveau. Il permet également aux professions traditionnelles, que ce soit brasseur, confectionneur de courtespointes, menuisier ou tisseur, de trouver de nouveaux adeptes, de bâtir des communautés et d'attirer un nouveau public.

Que vous en appreniez davantage sur une destination touristique grâce à TripAdvisor ou sur votre ville natale grâce à Yelp, que vous lisiez votre journal local ou celui de votre ville natale, que vous gardiez le contact avec vos petits-enfants ou que vous vous renseigniez sur vos grands-parents, Internet convient à tous les besoins.

Alors si vous faites partie de ceux qui n'aimez pas la technologie, je respecte votre décision. Par contre, j'espère qu'après avoir lu cette chronique, vous aurez appris quelque chose d'utile qui agrémentera un peu votre vie, comme un nouvel ami.

Conflit entre Ottawa et ses fonctionnaires :

LA CONFIANCE,

ça se

MÉRITE!

Ottawa et la fonction publique s'enlisent dans une guerre d'usure cette année au sujet des pensions et des avantages sociaux. Pour Ottawa, il s'agit d'une question d'équité entre les secteurs public et privé. Les Canadiens ne sont pas d'accord. TASHA KHEIRIDDIN

Depuis que les conservateurs fédéraux ont remporté un gouvernement majoritaire en 2011, les critiques les ont accusés « de partir en guerre » contre la fonction publique. Aux fins du budget de 2012, les conservateurs ont éliminé 19 000 emplois gouvernementaux et 5,2 milliards \$ en dépenses publiques. En 2013, ils ont mis sur pied un régime de retraite où les cotisations seront désormais partagées également entre les employés et l'employeur. Ils ont également augmenté l'âge de la retraite de 60 à 65 ans pour les nouveaux employés.

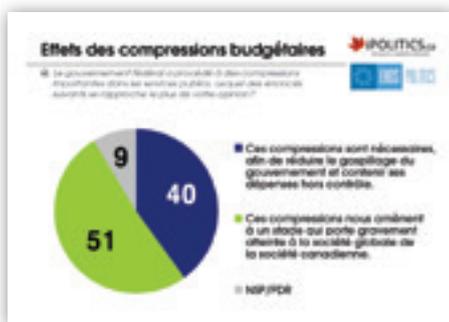
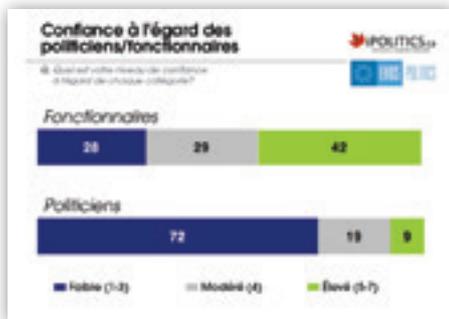


Le président du Conseil du Trésor Tony Clement.

Qui plus est, les conservateurs de Stephen Harper proposent de remplacer au courant de l'année, la politique sur les journées de maladies cumulables par un nouveau régime d'invalidité qui reposerait sur la « gestion active » et qui introduit le principe des évaluations de rendement. Les négociations seront régies par le projet de loi C-4 qui a eu force de loi en décembre 2013. Cette loi rend l'arbitrage exécutoire pour les services essentiels et prévoit que les rentes et les avantages sociaux des fonctionnaires seront axés uniquement sur deux critères : attirer et retenir des personnes compétentes et tenir compte de la situation financière du Canada.

Ottawa vient également d'annoncer dans le cadre de son budget de 2014-2015 que les retraités de la fonction publique fédérale devront désormais déboursier la moitié du coût des primes de santé en vertu du Régime de soins de santé de la fonction publique. Jusqu'ici, ils en déboursaient 25 %. Pour y avoir droit, les retraités devront avoir accumulé six années de service au lieu de deux. L'Association nationale des retraités fédéraux a lancé une pétition en guise de protestations.

Les partisans des changements proposés par le gouvernement fédéral soutiennent que ceux-ci auraient dû avoir lieu il y a bien longtemps et qu'ils ne font que permettre à la fonction publique d'entrer dans le 21^e siècle. En effet, l'accès à des congés de maladie et à des pensions de retraite plus que généreux font partie du passé pour la plupart des Canadiens, si tant est qu'ils en aient profité. Pourquoi les contribuables devraient-ils payer la note pour des avantages directs auxquels ils n'ont même pas droit? Pourquoi le rendement des employés fédéraux ne devrait-il pas être évalué au



même titre que celui des employés du secteur privé? Ne serait-ce pas mieux pour toutes les personnes concernées, incluant les fonctionnaires qui pourraient désormais avancer dans leur carrière selon le principe de l'excellence objective et non du favoritisme subjectif? Chose certaine, avec un taux d'absentéisme du secteur public deux fois et demie plus élevé que celui du secteur privé et un déficit fédéral à éliminer, il fallait agir.

Mais que pensent les électeurs de l'attitude du gouvernement envers la fonction publique fédérale? Une analyse récente de la maison de sondage EKOS est arrivée à des conclusions intéressantes, lesquelles pourraient avoir des répercussions à la fois sur les stratégies gouvernementales et syndicales à l'aube des négociations sur le renouvellement des conventions collectives cette année. Et à l'occasion des prochaines élections fédérales prévues pour le mois d'octobre 2015.

Premièrement, en ce qui a trait aux questions prioritaires des Canadiens, la fonction publique ne se trouve pas en haut de la liste. La réduction du salaire et des avantages des fonctionnaires fédéraux est au cœur des priorités de seulement 40 % des Canadiens, loin derrière le principal enjeu, soit les emplois et la croissance (69 %) et même l'innovation (49 %).

Deuxièmement, il ressort que les Canadiens font davantage confiance aux fonctionnaires qu'à leurs politiciens. Seuls 9 % des Canadiens manifestent beaucoup de confiance à l'égard de leurs représentants élus, 19 % leur font moyennement confiance, tandis que 72 % des Canadiens font peu confiance aux politiciens. Par comparaison, 42 % des Canadiens font beaucoup confiance aux fonctionnaires, 29 % leur font moyennement confiance et 28 % leur font peu confiance.

Troisièmement, en ce qui a trait à la diminution des services gouvernementaux, 51 % des Canadiens semblent croire que celle-ci nuit considérablement à l'état de santé globale de la société. Seuls 40 % des Canadiens semblent croire que ces compressions sont nécessaires pour réduire le gaspillage



Des syndiqués de l'Alliance de la Fonction publique du Canada manifestent à Ottawa pour appuyer leurs revendications le 1^{er} mars 2012.

gouvernemental et limiter les dépenses qui augmentent en spirale. Au total, 9 % des Canadiens ont préféré ne pas exprimer d'opinion à cet égard.

Quatrièmement, par rapport à la question des rentes, 63 % des Canadiens favorisent une augmentation des prestations du Régime de pensions du Canada, 27 % (29,7 % au Québec) croient qu'elles devraient rester tel quel, une minorité de 2 % croit qu'il faudrait les réduire alors que 3 % des répondants prônent leur élimination. Quant aux rentes de la fonction publique, seuls 30 % des Canadiens (un peu moins au Québec, soit 26,4 %) croient qu'elles sont trop généreuses et qu'elles devraient être réduites. La majorité, 62 % (plus de 65 % au Québec) croit que les pensions de retraite de tous les autres citoyens devraient être plus élevées.

Dans l'ensemble, bien qu'il y ait un noyau d'électeurs qui désirent toujours que leur gouvernement soit moins lourd, ils sont plus nombreux à croire que les compressions effectuées jusqu'ici sont déjà trop radicales et que cela pourrait nuire à leur propre vie, surtout à la retraite.

« Le conflit des classes est ce qui ressort vraiment, soutient le président d'Ekos, Frank Graves. C'est un nouveau type d'inégalité, c'est-à-dire, l'inégalité entre cette tranche de 1 % et tous les autres. Quel est le rôle du gouvernement quant à l'élimination de ce fossé? L'enjeu, ce n'est pas de voir de quelle façon on peut éliminer des gens (tels que les fonctionnaires) mais de voir comment on peut améliorer le sort de tous les autres. »

Tout cela rejoint les positions de la présidente nationale de l'Alliance de la fonction publique du Canada (AFPC), Robyn Benson. La retraite « n'est pas un nivellement vers le bas, l'idée, ce n'est pas de s'assurer que les fonctionnaires fassent la même chose que les 'autres Canadiens', dit-elle. Tous les Canadiens devraient pouvoir prendre leur retraite en toute dignité. »

Mais quel est le prix de la dignité et qui devrait le payer?

« Quand vous évaluez certains de ces avantages (du secteur public), le secteur privé n'y a pas droit. Ils sont de loin supérieurs à ceux du secteur privé, souligne le président du Conseil du Trésor, Tony Clement. Quand je négocie, je tente toujours de maintenir un équilibre entre ce qui est normal et typique à l'extérieur du gouvernement et ce qui existe au sein du gouvernement. »

L'équité entre les secteurs privé et public risque de devenir la principale pierre d'achoppement lors des négociations en 2014 entre le gouvernement et les syndicats du secteur public sur les prestations d'invalidité. Les fonctionnaires devraient-ils se conformer aux mêmes normes que les employés du secteur privé? Ou devraient-ils continuer de profiter des avantages directs qu'ils ont déjà négociés?



Le président du Conseil du Trésor Tony Clement.

D'abord, prenons les congés de maladie. Actuellement, les travailleurs doivent utiliser les journées de maladie qu'ils ont cumulées avant d'avoir droit aux prestations d'invalidité de longue durée. Le gouvernement prétend que cette pratique désavantage les nouveaux employés.

« Qu'advient-il des employés qui viennent de se joindre à nous et qui n'ont pas cumulé suffisamment de journées de maladie?, rétorque M. Clement. Supposons qu'ils apprennent qu'ils ont le cancer, qu'ils n'ont pas cumulé suffisamment de journées de maladie et qu'ils doivent recourir à l'assurance-emploi! C'est injuste », dit-il.

Pour y remédier, Ottawa propose de remplacer cette politique par un régime d'invalidité à court et à long terme comparable à ceux du secteur privé. L'AFPC voit les choses autrement.

« Selon nous, le gouvernement doit nous expliquer pourquoi la gestion actuelle des journées de maladie est inacceptable. Les affirmations de M. Clement ne tiennent pas la route, souligne M^{me} Benson. Il y a déjà un

filet social en place. Il prétend le contraire mais ce n'est pas le cas. Le gouvernement est hypocrite quant au sort des nouveaux employés. D'un côté, on affirme que ceux-ci ne peuvent pas cumuler suffisamment de journées de maladie mais de l'autre, ils devront désormais travailler jusqu'à l'âge de 65 ans. »

D'autres intervenants ont également pris part à ce conflit. Selon un rapport du Bureau du directeur parlementaire du budget (DPB) soumis en février, les employés du secteur public prennent environ 11,52 journées de maladies payées par année, 6,3 journées de maladie non payées (incluant des prestations d'invalidité de longue durée) et 0,44 journée pour des blessures liées au travail. Tony Clement a soutenu que les employés prenaient 18,2 journées de maladie par année.

« Par conséquent, le nombre de journées de maladies signalées par le gouvernement a été, dans une certaine mesure, gonflé par le nombre de journées de maladie pour invalidité », dénonce le DPB.

Le directeur parlementaire du budget a également constaté que l'enveloppe consacrée aux journées de maladie a augmenté de 68 % de 2001-2002 à 2011-2012, notamment en raison de la hausse du nombre de fonctionnaires et de l'augmentation des salaires.

« Le rapport confirme qu'en matière de journées de maladie payées et non payées, les employés du gouvernement fédéral sont absents environ 18,2 journées par année, prouvant ainsi que ce système vieux de 40 ans est désuet et doit être modernisé, réagit le bureau de M. Clement. Depuis 2001, les coûts liés à l'absentéisme ont considérablement augmenté. Ils sont insoutenables. Nous avons l'intention de mettre en place un régime d'invalidité à

*L'équité entre les secteurs privé et public
risque de devenir la principale pierre
d'achoppement lors des négociations...*

court terme qui réduira cet écart et qui donnera aux fonctionnaires l'accès au filet social qu'ils méritent tout en protégeant les contribuables qui paient les factures. »

M. Clement tient également aux autres aspects de la proposition gouvernementale, soit l'obligation de faire des évaluations de rendement et de limiter les dépenses.

« Nous allons donner une formation à nos cadres afin qu'ils expriment clairement les attentes aux employés et six mois plus tard, nous évaluerons leur rendement, ajoute M. Clement. Nous devons également changer la culture au sein de la fonction publique. Le but ne sera plus de dépenser le budget (des programmes) [...] mais de trouver une façon d'offrir d'excellents services aux Canadiens à un prix plus raisonnable pour les contribuables. »

De son côté, M^{me} Benson répond que la fonction publique accomplit déjà un excellent travail que le gouvernement ne reconnaît pas. « Il ne fait aucun doute que l'attitude du gouvernement me préoccupe, surtout celle de M. Clement [...] tout le monde sait que j'ai dit qu'il était très irrespectueux envers ses travailleurs et qu'il ne valorisait pas le travail qu'ils accomplissent pour desservir les Canadiens. »

Bref, M^{me} Benson n'a pas l'intention de céder pendant les négociations.

« Nous avons l'intention de conserver ce que notre convention collective stipule », affirme-t-elle.

Étant donné que les positions des deux parties sont diamétralement opposées, les prochaines élections seront probablement marquées par une bataille décisive entre le gouvernement fédéral et les syndicats du secteur public. Alors que nous réserve l'avenir?

Pour sa part, l'AFPC s'attend à ce que ses membres votent pour défendre leurs intérêts.

« Nous voulons que nos membres votent car si vous jetez un coup d'œil aux données démographiques et au pourcentage des



Robyn Benson, présidente nationale, l'Alliance de la Fonction publique du Canada.

gens qui ont voté et qui ont élu ce parti lors des dernières élections, il est clair que les syndiqués n'ont pas voté, affirme M^{me} Benson. Ils devront voter pour les candidats qui les représenteront et qui prendront les moyens pour s'assurer que la fonction publique soit traitée avec dignité. »

À savoir si ces candidats seront du Parti libéral ou du Nouveau Parti démocratique (NPD), M^{me} Benson reconnaît qu'il y a une relation historique de longue date entre les syndicats et le NPD mais elle ajoute aussitôt que ses membres sont libres de voter pour le parti qui les représente le mieux.

M. Graves, lui, croit que la question convient aux deux partis de l'opposition mais pour des raisons différentes.

« Le NPD est en meilleure position pour défendre l'idée que tous ces problèmes sont survenus parce que nous nous trouvons dans un état de 'veille' [...] L'avantage des libéraux, coincé entre un parti de gauche qui croit à une distribution juste et un parti de droite qui ne s'intéresse qu'aux profits, c'est qu'ils préconisent l'équité et les profits. »

Quant aux conservateurs, la polarisation engendrée par le débat entourant la taille de l'état pourrait les obliger à répéter (mais en d'autres mots) le message de Rob Ford, maire de Toronto assiégé : arrêtez les bons filons.

M^{me} Benson répond que la fonction publique accomplit déjà un excellent travail que le gouvernement ne reconnaît pas

« Le contribuable moyen comprend que le gouvernement peut et doit faire mieux, notamment en ce qui a trait à la fonction publique, souligne Tony Clement. Je crois également que cette situation sera profitable pour le fonctionnaire moyen qui travaille avec acharnement et qui tente de faire ce qu'il faut pour son pays, qui veut bien faire son travail et mener une brillante carrière. »

Toutefois, ce conflit entre le gouvernement et les syndicats du secteur public a créé des difficultés : il a aliéné la base conservatrice. Récemment, la décision des conservateurs de fermer huit bureaux des anciens combattants a soulevé la colère et des anciens combattants et des employés de l'AFPC. C'est le syndicat qui a contribué à la mobilisation des électeurs afin de lutter contre ces réductions.

« Personne ne gagne à écraser les fonctionnaires, termine Frank Graves. Entre-temps, les gens sont mis de côté. Tous les partis doivent définir le rôle que l'État doit jouer ou non afin d'offrir un avenir meilleur aux Canadiens et à leurs enfants. »

NOUVEAU

Pour les membres de l'ANRF
Offres et rabais exclusifs
chez Shoppers Drug Mart.

En tant que membre de l'ANRF, vous bénéficierez :

D'une aide au remboursement sans frais

Le Réseau de santé spécialisé Shoppers Drug Mart^{MD} vous aidera à coordonner toutes vos demandes de couverture pour vos médicaments nécessitant une autorisation spéciale. Pour obtenir plus d'information, composez le **1-855-701-3762**.

D'un rabais de 15 % dans les établissements Shoppers Home Health Care^{MD}

Économisez sur une vaste sélection de produits pour le confort et la sécurité à domicile tels que les attelles et les appareils orthopédiques, les appareils ambulatoires, les supports pour la salle de bain et plus encore. Présentez simplement votre carte de membre de l'ANRF ainsi qu'une pièce d'identité avec photo. **Apprenez-en davantage sur Shoppers Home Health Care sur le site shoppershomehealthcare.ca.**

D'offres Shoppers Optimum^{MD} exclusives

Profitez d'offres Shoppers Optimum spéciales et obtenez de superbes récompenses avec votre carte Shoppers Optimum. Vous n'êtes pas membre Shoppers Optimum? Inscrivez-vous dès maintenant en magasin ou en ligne à shoppersdrugmart.ca.

Pour de plus amples renseignements sur ces offres exclusives, visitez fsna.com.
Parlez à votre pharmacien aujourd'hui pour savoir les autres services pharmaceutiques qui vous sont offerts.

Vous vivez en Ontario?

Économisez jusqu'à 2 \$ par jour sur votre quote-part du programme de médicaments de l'Ontario.**

* Le rabais de 15 % dans les magasins SHHC s'applique aux les prix courants. Non valable sur les articles personnalisés ou les produits en commande spéciale, la marchandise achetée précédemment, les locations ou toute autre offre. Certains achats ne sont pas admissibles, y compris les camionnettes, les achats financés par le gouvernement ou des tiers et les transactions ne portant pas sur des marchandises (y compris la livraison, la location et les frais de service), les véhicules et l'équipement, les locations et les appareils couverts ou remboursés par les régimes de santé provinciaux.

** Cette offre s'applique aux ordonnances admissibles au remboursement du Programme de médicaments de l'Ontario. Certaines exceptions s'appliquent. Les patients qui payaient 2 \$ auparavant ne paieront plus rien maintenant. Les patients qui payaient 6,11 \$ auparavant paieront maintenant 4,11 \$. Nous nous réservons le droit d'annuler, de suspendre, de modifier ou de retirer cette offre sans préavis.



Soyez récompensé
avec ces offres Shoppers
Optimum exclusives
aujourd'hui!

**SHOPPERS
DRUG MART**



Obtenez

5 000

points prime Shoppers Optimum^{MD} à l'achat de presque tous produits en magasin d'une valeur de 40 \$ ou plus.

Obtenez

1 000

points prime Shoppers Optimum^{MD} à l'achat d'un détergent liquide Tide (de 1 L à 1,18 L).

Obtenez

750

points prime Shoppers Optimum^{MD} à l'achat de produits d'hygiène buccale d'une valeur de 5 \$ ou plus.

*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart^{MD} participants. Limite de 5 000 points par offre, quel que soit le montant total de la transaction. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles après les rabais et les échanges, et avant les taxes, sur présentation d'une carte Shoppers Optimum^{MD} valide. Sont exclus les médicaments d'ordonnance, les produits médicamenteux, les articles non admissibles aux points, les points prime Shoppers Optimum^{MD}, les points obtenus avec la carte Shoppers Optimum^{MD} MasterCard^{MD} RBC[®] et ceux associés au Forfait bancaire Shoppers Optimum^{MD} RBC[®], les produits contenant de la codéine, les produits du tabac (s'il y a lieu), les billets de loterie, les photos de passeport, les timbres, les billets et cartes de transport en commun, les billets de spectacle, les cartes-cadeaux, les cartes d'appel, les produits de cartes prépayées et les articles des magasins Shoppers Home Healthcare^{MD}. Offre unique, limite d'un bon par transaction et par client. Aucun bon d'achat différé. **Ne peut être jumelée à aucune autre promotion ni offre de points Shoppers Optimum^{MD}.** L'offre prend fin le 30 juin 2014. Détails à la caisse.

Promo Coupon ID: 31254

CASHIER: Press COUPON, press F3, enter Coupon ID #, press ENTER, press TOTAL

*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart^{MD} participants. Le bon doit être présenté au moment de l'achat, ainsi que la carte Shoppers Optimum^{MD}. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles après les rabais et les échanges, et avant les taxes. Offre unique; limite d'un bon par transaction et par client. Aucun bon d'achat différé. Shoppers Drug Mart^{MD} se réserve le droit de mettre fin à cette offre en tout temps. **Ne peut être jumelé à aucune autre promotion ni offre de points Shoppers Optimum^{MD}.** L'offre prend fin le 30 juin 2014. Détails à la caisse.

Promo Coupon ID: 31255

CASHIER: Press COUPON, press F3, enter Coupon ID #, press ENTER, press TOTAL

*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart^{MD} participants. Limite de 750 points par bon, quel que soit le montant total de la transaction. Le bon doit être présenté au moment de l'achat, ainsi que la carte Shoppers Optimum^{MD}. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles après les rabais et les échanges, et avant les taxes. Offre unique; limite d'un bon par transaction et par client. Shoppers Drug Mart^{MD} se réserve le droit de mettre fin à cette offre en tout temps. **Ne peut être jumelée à aucune autre promotion ni offre de points Shoppers Optimum^{MD}.** L'offre prend fin le 30 juin 2014. Détails à la caisse.

Promo Coupon ID: 31256

CASHIER: Press COUPON, press F3, enter Coupon ID #, press ENTER, press TOTAL



CONSEILS EN MATIÈRE D'ASSUR- ANCE SANTÉ

QUESTION : Je sais que le Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) et la Sun Life exigent que j'aie une ordonnance de médecin pour recevoir des traitements de massothérapie. L'ordonnance est valide pendant un an mais mon médecin facture des frais pour la rédiger. J'ai essayé de réclamer ces frais en vertu du RSSFP mais cela m'a été refusé. Le RSSFP devrait-il rembourser ces frais?

RÉPONSE : La Directive du Régime de soins de santé de la fonction publique ne comporte aucune disposition au sujet du remboursement de ce type de frais. C'est pourquoi votre réclamation a été refusée. Votre médecin peut facturer tout service non couvert comme, par exemple, le renouvellement d'ordonnances, les appels téléphoniques et les attestations médicales, activités pour lesquelles les médecins ne sont pas payés en vertu du système de rémunération traditionnel à l'acte. La plupart des médecins facturant ce genre de services non couverts en avertissent leurs patients, habituellement en posant une affiche dans leur bureau à cet effet ou en envoyant une lettre annuelle décrivant leur politique concernant les honoraires forfaitaires (un montant annuel pour couvrir les services non couverts). Si les traitements sont nécessaires à votre bien-être et que vous devez respecter un budget très serré, discutez-en avec votre médecin afin qu'il renonce à facturer ces honoraires.

De nombreuses politiques d'assurance maladie exigent une ordonnance pour avoir droit au remboursement de certains services tels que la massothérapie.

Si vous avez des questions au sujet de l'étendue de votre protection en matière de santé en vertu du Régime, nous vous encourageons à appeler la Sun Life. Ses représentants seront heureux de répondre à vos questions.

CONSEILS EN MATIÈRE DE RETRAITE

QUESTION : Mon mari et moi sommes retraités et recevons des pensions modestes. Je pense de plus en plus à retourner au travail pour pouvoir nous payer certaines choses comme, par exemple, un petit voyage. Qu'arrive-t-il à mon revenu de retraite si je retourne au travail?

RÉPONSE : Près d'un tiers des retraités canadiens réintègrent le marché du travail. La plupart d'entre eux le font pour arrondir leur revenu de retraite. Pour certains, la situation s'aggrave. En effet, selon deux récents sondages, l'écart entre la somme économisée en vue de la retraite et la somme réelle dont les retraités auront besoin pour assumer les frais au quotidien, s'accroît.

Il vous appartient de décider si vous voulez recommencer à travailler pour le gouvernement fédéral, un nouvel organisme ou pour vous-même. Si vous travaillez pour un autre employeur que le gouvernement fédéral, sachez que vous pouvez continuer à recevoir votre pension fédérale, y compris l'indexation.

Si vous retournez à la fonction publique fédérale, le poste que vous occuperez exigera peut-être que vous cotisiez au régime de retraite. Si vous n'avez pas cotisé, vous pouvez continuer à recevoir votre pension et votre indexation ainsi que le salaire associé à votre nouveau poste.

Cependant, si votre poste exige que vous versiez des cotisations au régime de retraite, votre pension et votre indexation mensuelles cesseront. En effet, les participants au régime de retraite ne peuvent pas toucher une pension et cotiser au régime de retraite simultanément. Vous accumulerez toutefois davantage de

droits à pension (temps pris en considération aux fins du calcul de la pension). Et lorsque vous cesserez de nouveau de cotiser au régime, votre pension pourrait être recalculée en conséquence. Elle sera versée lorsque vous cesserez de travailler.

En ce qui concerne le Régime de pensions du Canada (RPC), les changements apportés en 2012 prévoient qu'une personne peut travailler tout en cotisant au RPC et en touchant la pension de retraite du RPC. Si une personne âgée entre 60 et 65 ans commence à recevoir une pension du RPC tout en travaillant, l'employé et l'employeur continueront à cotiser à ce régime. Par contre, si vous avez plus de 65 ans et que travaillez toujours, vous pouvez choisir de cotiser ou non au RPC. N'oubliez pas que si vous continuez à cotiser au RPC, vous augmenterez votre pension de retraite du RPC grâce à la prestation après-retraite. Celle-ci sera ajoutée à la pension de retraite du RPC le 1^{er} janvier de l'année suivant le versement de vos cotisations.

Enfin, si vous avez plus de 65 ans et que vous recevez des prestations de la Sécurité de la vieillesse (SV) tout en travaillant, vous pourriez être visé par l'impôt de récupération de la Sécurité de la vieillesse (SV) si vous gagnez entre 70 954 \$ et 114 793 \$ en 2014.

N'oubliez pas que certaines situations peuvent être différentes ou plus complexes et que certaines règles peuvent s'appliquer à vous personnellement. Il est toujours préférable de communiquer avec le service d'administration du régime de retraite pour connaître les répercussions qu'auront un retour au travail sur votre pension fédérale et avec Service Canada en ce qui concerne le RPC et la SV.

PLEINS FEUX SUR LE BIEN-ÊTRE : CONSEILS DU PHARMACIEN

QUESTION : « J'ai entendu des avis contradictoires sur le besoin véritable de prendre des vitamines et des suppléments. »

RÉPONSE : Dans un monde idéal, nous aurions tous un régime alimentaire équilibré, des niveaux de stress minimaux, des périodes régulières d'exercice et beaucoup de sommeil. Mais, dans la réalité, c'est un idéal souvent difficile à atteindre. Lorsque l'organisme est privé de nutriments essentiels et de sommeil et qu'il subit du stress, le système immunitaire peut en souffrir, ce qui augmente la vulnérabilité à la maladie et à la fatigue. Un régime alimentaire sain et équilibré favorise un apport suffisant en vitamines, en minéraux et en acides gras essentiels et aussi d'autres nutriments essentiels dont vous avez besoin pour vivre longtemps et en bonne santé. Cependant, si vous ne pouvez pas toujours manger sainement, vous pourriez bénéficier d'un supplément.

Pour se rappeler quelles vitamines sont importantes, il suffit de retenir la formule « ABC ». Vous trouverez ci-dessous les avantages importants des vitamines A à E, composantes essentielles d'un régime alimentaire équilibré.

LA VITAMINE A

La vitamine A contribue à la santé des os, des dents, de la peau et de la vision. Elle renforce aussi le système immunitaire. Parmi les sources alimentaires de vitamine A, on retrouve le foie, les produits laitiers et le



Christine Yu

poisson. Mais saviez-vous que l'organisme convertit aussi les caroténoïdes des plantes comestibles en vitamine A? Les fruits et légumes vert foncé, jaunes, orange et rouges ont une teneur élevée en caroténoïdes.

LA VITAMINE B

La vitamine B contient de la thiamine (B1), de la niacine (B3), de la riboflavine (B2) et de l'acide folique (B6 et B12). Ces éléments aident les globules rouges à former l'ADN. Elles contribuent aussi à la santé du système nerveux et même à la transformation des aliments en énergie. Comme on les retrouve dans les quatre groupes alimentaires, assurez-vous de manger des aliments variés selon les recommandations du Guide alimentaire canadien.

LA VITAMINE C

Également appelée acide ascorbique, la vitamine C joue un rôle important au niveau de la croissance et de la réparation des os, des dents, de la peau et d'autres tissus. Elle peut augmenter l'assimilation par l'organisme du fer de source alimentaire végétale. Bien

connue pour ses propriétés antioxydantes, la vitamine C aide aussi à prévenir l'endommagement des cellules et contribue à la santé du système immunitaire. Les fruits et légumes sont les meilleures sources de vitamine C. Certains en regorgent, notamment les poivrons, le brocoli, le chou, la goyave, la papaye et l'orange.

LA VITAMINE D

Il est important de consommer suffisamment de vitamine D parce que celle-ci aide l'organisme à assimiler et à utiliser le calcium et le phosphore, ce qui favorise une bonne minéralisation des os et des dents. Elle offre aussi une protection contre les infections en assurant la santé du système immunitaire. Les aliments riches en vitamine D sont le lait, le yogourt, les œufs et le poisson.

LA VITAMINE E

La vitamine E est un antioxydant important qui contribue à protéger les cellules contre les dommages des radicaux libres. Elle favorise aussi les fonctions du système immunitaire. Elle se trouve dans les aliments qui contiennent de bons gras, comme les noix, les graines et les huiles végétales pressées à froid, ainsi que les légumes verts à feuilles et les céréales enrichies.

Comme chaque personne a des besoins nutritifs différents, en fonction de l'âge, de la santé et des besoins alimentaires, il est important de choisir un supplément qui vous convient.

OUTILS & CONSEILS

Pour vous aider à trouver plus facilement les vitamines et suppléments qui vous conviennent, la pharmacienne Christine Yu de Shoppers Drug Mart recommande d'utiliser l'utilitaire en ligne de sa compagnie lifebrandvitamins.ca. Cet outil peut aussi vous aider à trouver des produits pour répondre à des besoins particuliers,

tels que la santé des hommes, la santé du cœur et la santé du cerveau.

Même si l'utilitaire est un excellent outil pour trouver des renseignements, M^{me} Yu ajoute que le pharmacien est une personne-ressource importante, car il peut répondre à vos questions sur les vitamines et les supplé-

ments, ainsi que vérifier leurs interactions avec d'autres médicaments.

Pour essayer l'utilitaire sur les vitamines, visitez lifebrandvitamins.ca (pour choisir le français, faites dérouler l'écran jusqu'au bas et cliquez sur Français, sous Select Language (coin inférieur droit).

PRENEZ VOTRE CŒUR À CŒUR

Vous connaissez votre âge. Mais quel âge a votre cœur?



Les maladies du cœur constituent l'une des principales causes de décès au Canada. En fait, selon de récentes statistiques, toutes les sept minutes une personne décède suite à un AVC ou une crise cardiaque au Canada. La bonne nouvelle maintenant! Grâce aux améliorations apportées au dépistage, à la sensibilisation et au traitement, le taux de mortalité attribuable aux maladies du cœur a connu une baisse marquée au cours des 20 dernières années. De plus, il y a plusieurs mesures à prendre afin de garder votre cœur en santé. Voici quelques conseils simples pour vous guider :

DÉCOUVREZ VOTRE ÂGE CARDIAQUE

Vous connaissez *votre* âge mais savez-vous quel âge a votre *cœur*? Nouveauté : maintenant Shoppers Drug Mart / Pharmaprix offre la possibilité de déterminer l'âge réel de votre cœur grâce à un outil en ligne unique appelé *la calculatrice d'âge cardiaque*.

Vous vous sentez peut-être jeune de cœur mais votre cœur et vos artères ont peut-être vieilli plus rapidement que vous ne le pensez. En répondant à des questions simples sur votre mode de vie, la calculatrice d'âge

cardiaque vous aide à déterminer votre âge cardiovasculaire et à évaluer votre risque de subir une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral ou de contracter une maladie cardiovasculaire au cours des 10 prochaines années. Visitez shoppersdrugmart.ca/monagecardiaque (pharmaprix.ca/monagecardiaque) pour découvrir votre âge cardiaque.

SUIVEZ CES CONSEILS POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR

« Les maladies cardiaques représentent un grave problème de santé touchant des millions de Canadiens partout au pays. Toutefois, en suivant quelques étapes simples comme surveiller la pression artérielle, manger des repas nutritifs et discuter de vos préoccupations en matière de santé avec un professionnel de la santé, il est possible d'aider à atténuer le problème », explique Laura Weyland, pharmacienne-proprétaire.

M^{me} Weyland recommande également de suivre les conseils ci-après pour la santé de votre cœur :

Cessez de fumer : Lorsque vous cessez de fumer, votre risque de crise cardiaque commence à diminuer après seulement deux jours. Au bout d'un an, votre risque de maladie du cœur n'est plus que la moitié de ce qu'il était lorsque vous étiez fumeur.

Surveillez votre pression artérielle : Une pression artérielle élevée est l'un des principaux facteurs de risque de maladie du cœur. Plus votre pression artérielle est élevée, plus votre risque de maladie du cœur est élevé.

Faites de l'activité physique : Si vous ne faites pas assez d'exercice, votre risque

de maladie du cœur double. Être actif vous permettra de lutter contre ce facteur de risque important.

Surveillez votre taux de cholestérol :

Lorsque votre taux de cholestérol augmente, votre risque de maladie du cœur augmente également. Vous pouvez maîtriser votre taux de cholestérol en mangeant sainement, en faisant de l'activité physique et en cessant de fumer. Certaines personnes doivent également prendre des médicaments pour maîtriser leur cholestérol.

Prenez en charge votre santé : Souciez-vous davantage de votre santé cardiaque et demandez conseil auprès d'un professionnel de la santé pour apprendre à adopter un mode de vie sain.

PARLEZ AU PHARMACIEN DE VOTRE QUARTIER

Pour obtenir plus de conseils sur la façon d'avoir un cœur en santé, parlez au pharmacien de votre quartier. Il peut vous aider à mieux comprendre comment modifier votre mode de vie pour que vous puissiez atteindre vos taux cibles de pression artérielle et de cholestérol.

Votre pharmacien peut également vous aider à utiliser le moniteur de pression artérielle du magasin et vous fournir des conseils sur la surveillance de votre pression artérielle, sur l'abandon du tabac et sur l'adoption d'un mode de vie sain. De plus, si vous prenez d'autres médicaments, il est en mesure de vous expliquer le mode d'action de vos médicaments et la façon dont ils peuvent interagir les uns avec les autres.

TROUVER L'AMOUR À L'ÈRE DE FACEBOOK

Vous avez plus de 50 ans et vous souffrez de solitude? Votre douce moitié est là... À vous de faire les premiers pas pour la trouver. **SUE MCGARVIE**

La présentation la plus populaire que je donne s'appelle « Putting a Twinkle in your Wrinkle » (dérisez vos rides). Elle porte sur le sexe et les rencontres après l'âge de 50 ans, de même que sur les règles à suivre pour trouver l'amour et le sexe sur Facebook. Étant donné que le taux de divorce est plus élevé et que nous demeurons en santé plus longtemps, les célibataires sont de plus en plus nombreux en Amérique du Nord.

Si vous êtes célibataire depuis trop longtemps et si le fait de regarder RDS ou *Gossip Girl* est le moment fort de votre semaine, il serait peut-être temps que vous risquiez une sortie dans le monde des rencontres. Or, trouver l'amour lorsqu'on a plus de 50 ans constitue toute une aventure. Si vous plongez en supposant que vous pouvez vous amuser et rencontrer des gens intéressants, il y a fort à parier que cette aventure sera positive. Toutefois, si vous avez des idées préconçues quant au fait de tomber follement amoureux, vous pourriez être déçu.

À noter : les règles ont changé depuis nos 20 ans. De nos jours, le garçon qui rencontre une fille ne veut plus nécessairement se marier et vivre heureux jusqu'à la fin des temps. Selon Sharon Romm, auteure de *Dating After 50*, « les gens ne veulent pas tous se remarier. Certains cherchent uniquement un partenaire pour assister à des spectacles le samedi soir. D'autres veulent absolument, ou absolument pas, être dans une relation où le sexe a sa place [traduction]. »

Que faut-il faire si vous songez à rencontrer quelqu'un?

1. Établissez clairement vos objectifs. Êtes-vous à la recherche d'un partenaire pour aller au restaurant, pour avoir

des relations sexuelles ou pour vous accompagner dans vos vieux jours? Les célibataires de plus de 50 ans désirent souvent rencontrer quelqu'un pour agrémenter leur vie, pas nécessairement pour la changer.

- 2.** Acceptez votre passé. Si vous êtes amer envers une ancienne relation, que votre deuil n'est pas fait ou si vous devez améliorer certaines de vos aptitudes sociales, alors *agissez*. Prenez tous les moyens, qu'il s'agisse de brûler de vieilles photos de votre ancien partenaire afin d'avancer, de consulter un conseiller-imagiste afin de mettre à jour votre garde-robe des années 1980 ou de parler à un conseiller de personnes en deuil.
- 3.** Mettez-vous en valeur. C'est le moment de prendre rendez-vous pour un soin du visage, d'aller chez le coiffeur et de porter une attention particulière à votre hygiène buccale.
- 4.** Envisagez d'obtenir de l'aide. Des thérapeutes et des conseillers en rencontre peuvent vous donner quelques conseils pour apprivoiser l'univers moderne des rencontres. J'ai probablement conseillé plus de 300 personnes à la recherche d'un partenaire. La plupart des gens n'ont besoin que de une ou de deux séances pour être prêt à faire le saut.
- 5.** Soyez dynamiques. Peaufinez l'annonce que vous afficherez sur les sites de rencontre (demandez à un ami d'éliminer les passages qui font référence à de longues promenades sur la plage qui finiront en mariage). Assistez à différents événements sociaux dans votre collectivité et demandez à un ami de vous accompagner à des événements

pour célibataires. La vie commence au bord de votre zone de confort.

- 6.** Amusez-vous. L'humour est l'une des caractéristiques les plus recherchées chez les hommes et les femmes. Être heureux vous rend attirant et vous aide à rire des mauvaises rencontres occasionnelles.
- 7.** Comprenez ce qu'un partenaire peut rechercher. Je suis convaincue que la plupart des hommes sont à la recherche d'une femme gentille qui paraît bien et qui sourit beaucoup, qui aime le sexe et qui ne se prend pas trop au sérieux. Si elle cuisine, c'est encore mieux. Je crois que les femmes recherchent un homme humble et drôle avec qui elles se sentent en sécurité, un homme social qui sent bon et qui peut tenir une conversation.

Peu importe la personne ou la relation que vous recherchez, sachez que quelqu'un vous attend mais vous devez le trouver.

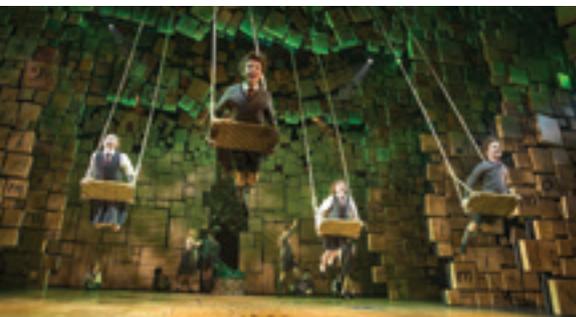


Sue McGarvie est sexologue clinicienne et thérapeute relationnelle depuis le début des années 1990. Elle a fondé la *Ottawa Sex Therapy and Libido Clinic*. Elle a animé *Sunday Night Sex with Sue pour Astral Media* dans divers marchés du Canada pendant plus de dix ans. Elle anime désormais une chronique à la radio intitulée *The Three Minute Therapist*. Consultez son blogue pour découvrir sa poésie divertissante à www.sexwithsue.com.

RÉPANDEZ LA BONNE NOUVELLE...

La ville de New York est un endroit enchanteur pour les petits-enfants. **JAMES BAXTER**

La Grosse Pomme est amoureuse d'une petite fille et vous tomberez également sous son charme. Elle s'appelle Matilda.



Photos par Boneau/Bryan-Brown, Joan Marcus.

Dans cette photo publicitaire de Boneau Bryan-Brown, on aperçoit les acteurs de la pièce Matilda.

Au cours des dernières années, la version musicale du conte classique pour enfants de Roald Dahl est devenue l'un des spectacles les plus courus de Broadway. Les critiques sont élogieuses et la comédie attire un public de tout âge. Si vous planifiez un voyage en famille à New York, vous devez assister à une représentation de *Matilda*.

La magnifique musique du spectacle allège quelque peu l'intrigue de Dahl, célèbre pour son côté sinistre avec ses adultes méchants et ses enfants révoltés. Vous fredonnerez pendant des jours *When I Grow Up*, un hymne d'ensemble mémorable et chorégraphié de façon spectaculaire.

Une visite rapide chez TKTS de Times Square permet d'économiser beaucoup sur d'autres spectacles classiques pour la famille, comme *Le Roi lion*, *Cendrillon*, *Newsies* et *Wicked*. Les tout-petits les adoreront tandis que les adolescents et les jeunes adultes préféreront *Les Misérables*, *Chicago* et *Kinky Boots*.

Si vous voulez manger un hamburger et boire un lait frappé avant ou après le spectacle, rendez-vous au Ellen's Stardust Diner (1650, Broadway) où le personnel (plusieurs d'entre eux font partie des chorales des spectacles de Broadway) chante pendant le souper [...] pour obtenir des pourboires. Les repas sont exquis et les souvenirs seront inoubliables.

Les séjours en famille à New York sont avant tout une question de souvenirs. Les voyages réussis doivent également être planifiés. N'oubliez pas de vous garder du temps pour explorer la ville qui ne dort jamais de façon spontanée.

TROUVER UN HÔTEL

Rien n'est plus simple que de trouver un excellent hôtel à New York mais un hôtel à rabais, c'est plus difficile. Il doit être propre et confortable (avec la ville à vos pieds, vous ne passerez pas beaucoup de temps dans votre chambre). Visitez www.kayak.com où vous pourrez chercher parmi tous les fournisseurs. Si vous vous sentez un peu plus audacieux, visitez www.priceline.com et faites une offre pour des hôtels quatre étoiles situés au centre-ville. Vous ne pouvez pas vous tromper. Le Rockefeller Centre, la Grand Central Station, Saks Fifth Avenue et la New York Public Library se trouvent à une distance de marche les uns des autres.

QUOI VOIR

Il est préférable de visiter Manhattan à pied, bien que les taxis (chers) et le métro (abordable) vous permettent facilement d'y circuler. La meilleure façon de décider de marcher ou non consiste à s'orienter et pour y arriver, rien ne vaut un aperçu à vol d'oiseau.

Si vous n'avez pas été « au sommet » dernièrement, visitez l'observatoire Top of the Rock situé sur le toit du Rockefeller Center. Il n'est pas aussi haut que l'Empire State Building mais il est beaucoup plus spacieux et la vue du Central Park, de la rivière Hudson et du New Jersey est à couper le souffle.

À l'ouest, vous trouverez l'Intrepid Sea, Air and Space Museum sur le quai 86. Oui, il y a une navette spatiale sur le pont, The Enterprise. Les enfants de tous âges ne doivent pas manquer le Concorde situé tout près.

Wall Street et le site du mémorial du World Trade Centre sont situés plus au sud. Ces endroits ne conviennent pas à tous mais pour les enfants qui apprennent à l'école comment le monde a changé en quelques secondes, il y a seulement une douzaine d'années, le déplacement en vaut la peine.

De plus, le siège social des Nations Unies, situé le long de la East River, est très révélateur pour les jeunes qui découvrent le monde et ses nombreuses cultures. Vous pouvez le visiter et découvrir ce qui se passe dans le hall de l'Assemblée générale et dans la Chambre du Conseil de sécurité.



Photos par Richard Drew.

La statue de Prométhée surplombe la patinoire de la Place Rockefeller à New York. Le 8 janvier 2010.

Tournez à droite et levez les yeux vers le côté ouest du Central Park. Vous y apercevrez le populaire Musée d'histoire naturelle (Central Park West et 79th Street) où une statue de Teddy Roosevelt orne la façade. Le musée, qui a servi de plateau de tournage pour *La nuit au musée*, le film mettant en vedette Ben Stiller dont les enfants raffolent, est également l'endroit idéal pour faire une activité familiale. Avant de partir, vous devez assister à un spectacle spatial au Hayden Planetarium.

New York ne se limite pas uniquement à une série d'endroits célèbres. Vous y vivrez de nombreuses expériences. C'est l'occasion rêvée pour créer des liens entre des souvenirs et des émotions entre les générations.

Vous devez parler de John Lennon à vos enfants et à vos petits-enfants. Au pied de la statue de Terry Roosevelt, achetez un bretzel ou des noix rôties, traversez la rue et dirigez-vous vers le sud en longeant Central Park West. À la rue suivante, entrez dans le Central Park, où vous trouverez le mémorial Strawberry Fields. Jetez un



Photos par Mark Lemmihan.

Dans cette photo datée du 5 septembre 2013, le One World Trade Center, au centre, a vue sur le musée du 11 septembre, coin inférieur à droite.

coup d'œil au chemin qui mène au Dakota, l'édifice où John Lennon vivait et a été assassiné. Plus de 30 ans se sont écoulés

depuis sa mort mais vous ne pouvez pas faire autrement que d'être ému. Si vos enfants ou vos petits-enfants ont leur iPod avec eux, suggérez-leur de télécharger la chanson *Imagine*, asseyez-vous sur un banc et regardez-les réaliser ce qui se passe. Ils n'oublieront jamais ce que vous leur direz par la suite.

En famille, vous devez également prendre l'un des nombreux autobus pour Harlem afin d'assister à une messe gospel le dimanche matin. Autrefois considérée comme un mauvais quartier de la ville, Harlem est redevenu l'un des quartiers de New York les plus animés et vivants sur le plan culturel. Soyez sans crainte. Si vous n'êtes pas baptiste ou même chrétien, le déplacement est amusant, animé et inspirant.

Ce ne sont là que quelques idées à retenir pour que votre voyage soit couronné de succès. Or, comme pour chaque voyage inoubliable, les souvenirs viendront de vous, des membres de votre famille et de l'une des plus belles villes du monde.

D'un continent à l'autre, Collette vous fait découvrir des attraits touristiques incroyables ainsi que des endroits où vous n'auriez peut-être pas la chance d'aller vous-même. Grâce à Collette, explorez le monde sans jamais chercher l'hôtel idéal, vous perdre dans une ville étrangère ou manquer un « incontournable ». Nous vous conduisons également à l'aéroport et allons vous y chercher. Avec Collette, le monde est à votre portée.

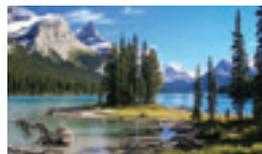
Vivez comme un voyageur

Pour commander une brochure sans frais, composez le 800-468-5955 ou communiquez avec votre voyageur.



Les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) ÉCONOMISENT jusqu'à 200 \$ par couple*!

Mentionnez le code de promotion R841-AX1-918.



 collette

* Les économies varient selon le voyage et s'appliquent seulement aux nouvelles réservations. Les offres peuvent prendre fin en raison du nombre de places disponibles et du stock. Les places sont attribuées selon l'ordre des demandes. Les offres ne s'appliquent pas aux réservations de groupe ou déjà existantes. Les offres peuvent être combinées aux avantages offerts aux membres de l'ANRF, mais à aucune autre offre. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Communiquez avec Collette pour en savoir davantage. No d'enregistrement auprès du Conseil de l'industrie du tourisme de l'Ontario : 3206405; no d'enregistrement en Colombie-Britannique : 23337.

DES VACANCES TRANQUILLES : À L'ABRI DES INTRUS ET DES ÉCUEILS

Un bon verrou ne suffit pas. Liste de vérifications à faire...

L'idée de faire ses valises et de partir à destination d'un pays où le soleil brille et les pelles ne sont que des outils de jardinage, réchauffe le cœur d'un grand nombre de Canadiens et Canadiennes pendant l'hiver. Nous vous invitons donc à jeter un coup d'œil sur les conseils suivants avant de suivre les oiseaux vers le Sud afin de ne pas laisser votre domicile vulnérable au cambriolage, à un incendie, aux dommages d'eau ou à tout autre dommage potentiel.

- Vérifiez auprès de votre représentant(e) en assurance quant aux exigences touchant les absences prolongées. Si vous vous absentez pendant plus de quatre jours consécutifs au cours de la saison de chauffage ordinaire, vous devriez prendre les dispositions nécessaires pour qu'un membre de la famille ou un ami visite et vérifie votre résidence chaque jour. Ceci est habituellement requis afin que votre protection s'applique en cas de dommages d'eau engendrés par le gel.
- Une vérification régulière de votre propriété en votre absence est une bonne mesure de prévention - elle peut non seulement décourager les vandales et les intrus mais peut aussi faciliter l'identification rapide de tout dommage pouvant avoir été causé par un incident quelconque.
- Terminez tous vos travaux saisonniers extérieurs avant de partir et envisagez d'utiliser un entrepreneur pour déneiger votre entrée. Ceci donnera l'impression que la résidence est habitée. Alternativement, vous pourriez demander à votre « visiteur » quotidien de pelleter l'entrée.
- Arrêtez la livraison des journaux et demandez à Postes Canada de retenir votre courrier ou encore, demandez à quelqu'un de le récupérer quotidiennement.
- Si vous avez caché une ou des clés à l'extérieur en cas d'urgence, prenez soin de les ranger à l'intérieur avant de partir. Les cambrioleurs vérifient souvent les emplacements habituels s'ils remarquent votre absence.
- Mettez vos voisins au fait de votre absence et des visites régulières de la personne fiable désignée.
- Installez des minuteries pour l'éclairage. Votre résidence semblera habitée, décourageant ainsi tout cambrioleur.
- Videz et débranchez votre réfrigérateur, laissant les portes ouvertes pour éviter les odeurs et la moisissure.
- Assurez-vous que des amis et/ou membres de la famille aient une copie de votre itinéraire, les adresses et les numéros de téléphone nécessaires pour vous joindre en cas d'urgence.
- Assurez-vous de verrouiller toutes les portes extérieures (préférentiellement avec des pènes dormants) et les fenêtres; fermez les rideaux, les stores, etc.
- Informez votre compagnie de sécurité de votre absence. Si vous n'avez pas un système de sécurité, songez à en faire installer un.



- Baissez le volume de la sonnerie du téléphone et prenez soin de supprimer les messages de votre boîte vocale.
- Vérifiez qu'il n'existe aucun risque d'incendie (récipients d'essence ouverts, chiffons huileux et tout autre objet qui pourrait s'enflammer facilement).

Vérifiez cette liste avant de partir en vacances. Vous pourrez ainsi profiter d'une meilleure tranquillité d'esprit. Après tout, il vous sera plus facile de relaxer au soleil si vous n'avez pas à vous soucier de la sécurité de votre résidence!

AVEZ-VOUS SONGÉ AUX SOINS MÉDICAUX HORS PAYS?

Lorsque vous voyagez, il importe d'avoir une assurance voyage convenable en cas d'urgence médicale et d'avoir en votre possession, tous les renseignements pertinents touchant vos assurances et autres informations médicales nécessaires (y compris les détails de vos ordonnances actuelles et vos allergies, s'il y a lieu). Informez vos compagnons de voyage quant à ce qu'il faut faire advenant une urgence vous concernant et ayez toujours une liste des coordonnées d'urgence pertinentes à la portée de la main.

Appelez votre représentant(e) en assurance pour vous renseigner davantage sur les garanties supplémentaires qui vous sont disponibles, sur la façon dont vous devrez déclarer un sinistre à partir de votre destination particulière et sur les démarches qui pourraient être exigées de votre assureur.

Prenez soin de préparer votre résidence et de vérifier vos garanties d'assurance avant de partir. Ces quelques minutes feront en sorte que vous puissiez vraiment vous détendre et profiter pleinement de vos vacances.

LA RETRAITE : POUR UNE TRANSITION EN DOUCEUR

Le rêve, la réalité et les circonstances changeantes de la vie.

Il reste une journée de travail avant qu'Audrey prenne sa retraite. Pendant plusieurs mois, elle a planifié sa transition à la retraite avec Richard, retraité depuis le printemps dernier. Maintenant, finalement, ils peuvent profiter de leur retraite de « rêve ». Ils ont tellement de scénarios à considérer : s'exiler dans l'Ouest du pays afin de se rapprocher de leurs enfants et de leurs petits-enfants, déménager dans une maison plus petite mais plus récente, s'acheter un condo dans le Sud ou un chalet dans le Nord. Ou encore déménager dans un quartier de retraités près d'un terrain de golf. Avec autant de choix qui s'offrent à eux, cette étape de leur vie est très exaltante. Toutefois, ni l'un ni l'autre n'ont tenu compte du fait qu'ils pourraient perdre leur conjoint, souffrir d'une maladie grave ou d'une incapacité.

Parfois, un déménagement survient après un divorce, un décès ou quand le nid se vide. Dans de tels cas, il est beaucoup plus important de s'adapter aux circonstances changeantes de la vie que de profiter d'une retraite de « rêve ». Relocation Services Group, une entreprise qui se spécialise dans les déménagements à l'intention des aînés, constate que la plupart de ses clients retraités déménagent pour des raisons « pratiques » comme par exemple, lorsqu'il y a un grave problème de santé, des contraintes financières ou des changements à la dynamique familiale. Au moment de la retraite, plusieurs aînés canadiens qui ont déménagé aux quatre coins du pays en raison d'une possibilité d'emploi ou d'une mutation professionnelle, choisissent de retourner là où les membres de leurs familles et leurs petits-enfants vivent.

« Dans plusieurs cas, il est prioritaire d'être plus près de sa famille pour profiter de soins et de soutien mutuels », estime Jeremie Hacker, expert-conseil en déménagement.

Dans tous les scénarios de retraites ci-dessus exposés, il est possible d'éviter les déceptions et les erreurs coûteuses potentielles pendant le processus de déménagement. La transition à la retraite et le déménagement n'ont pas besoin d'être des expériences stressantes mais ces étapes doivent être bien planifiées.

« Si vous désirez une transition à la retraite sans stress mais qu'un déménagement est envisagé, il faut pouvoir compter sur un plan B pour faire face aux imprévus de la vie », explique Carl Nabein, expert-conseil en déménagement depuis 25 ans.

Au cours de sa carrière en déménagement professionnel et dans le domaine immobilier, M. Nabein a été témoin plus d'une fois des problèmes liés à une mauvaise planification.

« Certains retraités ont dû verser des milliers de dollars parce qu'ils n'avaient pas fait preuve de diligence raisonnable avant d'entreprendre un déménagement ou parce qu'ils avaient déménagé de façon précipitée », affirme-t-il.

Avant de prendre la décision de déménager, il conseille aux aînés de répondre aux questions suivantes :

1. Pourquoi déménagez-vous?
2. Quand et où déménagez-vous?
3. Quel type de logement pouvez-vous vous permettre?
4. Êtes-vous dans le bon état d'esprit pour déménager? (la décision est-elle émotive ou pragmatique?)
5. Est-ce la meilleure décision à prendre à ce moment-ci de votre vie? La famille sera-t-elle plus en paix?



Inutile de le dire, non seulement un déménagement peut-il être stressant mais il peut également mener à la catastrophe : les coûts peuvent être plus élevés que prévu, des réclamations peuvent s'ensuivre et les promesses peuvent ne pas être respectées. Le Better Business Bureau (BBB) a classé les « pratiques malhonnêtes des entreprises de déménagement » parmi les dix plaintes qu'il reçoit le plus souvent. Comme dans le domaine de l'immobilier, la vente d'une maison peut également provoquer du stress et de l'anxiété. Pour éviter ces écueils et trouver les professionnels appropriés, il est utile de consulter une entreprise de déménagement qui se spécialise dans la coordination de l'immobilier et du déménagement pour les aînés.

Si vous avez besoin d'aide relatif à votre plan de déménagement, n'attendez pas avant de communiquer avec un expert-conseil en déménagement. Vous pourrez ainsi obtenir des réponses à vos questions et économiser du temps, de l'argent et des erreurs coûteuses.

Relocation Services Group est une firme de déménagement qui se spécialise dans les ventes immobilières, dans le déménagement et dans le financement hypothécaire. Pour en savoir davantage sur Relocation Services Group, visitez www.relocationservicesgroup.com.

LES PROGRAMMES D’AFFINITÉ DE L’ANRF

Les membres de l’ANRF bénéficient de programmes d’affinité et de services depuis 30 ans. Voici une liste des programmes qui étaient en vigueur en date de mai 2013. Veuillez noter que ces programmes sont sujets à changements sans préavis. Cette information est tenue à jour sur le site Web de l’ANRF, dans l’espace consacré aux membres, sous le lien « Avantages ».



ALARMCARE

AlarmCare est la marque de commerce d’un système avertisseur d’urgence personnel offrant indépendance et sécurité à domicile à celles et ceux qui l’adoptent. Lorsqu’une urgence survient, une simple pression sur un bouton du dispositif déclenche instantanément une alerte à la centrale. Installation gratuite; seulement 28 \$ par mois, mais, pour les membres de l’ANRF, seulement 25 \$ par mois, les trois premiers mois (des frais d’expédition peuvent s’appliquer). **1-800-267-2001**



ASSURANCE SANTE VOYAGE MEDOC

Cette assurance complète la garantie-voyage du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) jusqu’à concurrence de 5 000 000 \$ pour les traitements d’urgence, et sa couverture peut s’échelonner sur 182 jours (212 pour les résidents de l’Ont. et de T.-N.-L.). Ce régime comporte aussi une assurance annulation, interruption et report de voyage de 12 000 \$ maximum et plusieurs autres garanties non comprises dans le RSSFP. L’assurance MEDOC couvre ses souscripteurs lors de voyages en dehors de la province de résidence ou du Canada. **1-866-606-3362**



CHOICE HOTELS
CANADA

CHOICE HOTELS CANADA

Le plus important franchiseur d’hôtels canadien affichant 10 bannières dans plus de 300 locations au pays (Comfort, Comfort Suites, Quality, Sleep Inn, Clarion, Mainstay Suites, Suburban, Econo Lodge, Rodeway Inn et Ascend Collection) offre aux membres de l’ANRF les taux préférentiels (Significant Savings Organization rates - SSO) pouvant atteindre 20 % dans le monde entier. **1-800-BORÈVES (1-800-267-3837)**, code 00066784.



ASSURANCE MAISON-AUTO JOHNSON INC.

Nos membres peuvent souscrire au régime Premier Servi Maison-Auto, de Johnson inc. Parmi ses avantages se trouvent le paiement mensuel de la prime, des préposés attitrés du service à la clientèle, un service 24 heures, un site Web exclusif aux assurés et des garanties facultatives. L’assurance auto n’est pas offerte en C.-B., au Man. ni en Sask. en raison des régimes provinciaux. Au Qc, l’assurance maison-auto est offerte par La Capitale Assurances générales inc. Pour toute demande d’information : **1-800-563-0677**



COLLETTE VACATIONS

Le voyageur Collette offre une panoplie de voyages terrestres, de croisières fluviales, de voyages par rail, des voyages par petits groupes, en famille et autres. De l’Italie à l’Australie, aux merveilles de l’Amérique du Sud et davantage; bref, de quoi pour tous les rêveurs. Les membres de l’ANRF bénéficient de tous les avantages de voyages avec guides et plus! Que ce soit au moyen davantage exclusif à nos membres ou par des spéciaux ponctuels, Collette Vacations place le Monde à votre portée. **1 877 523-8398**



ENTERPRISE LOCATION D'AUTOS

Offre ses véhicules de location à des taux concurrentiels aux membres de l'ANRF. Pour votre prochaine location de véhicule, vous pouvez joindre Enterprise en ligne, par téléphone ou en visitant une de leurs succursales et en donnant le code de client. **1-800-261-7331**, code NAC3013



LE GROUPE RELOCATION SERVICES

Le Groupe Relocation Services est « La Maison du rabais comptant sur les transactions de biens immobiliers » qui offre aux membres de l'ANRF admissibles une ristourne au comptant sur les transactions immobilières (vente et achat d'immeuble) et qui permet d'économiser lors de déménagement. Le Groupe assure la coordination d'un déménagement et effectue une vérification minutieuse des coûts de sorte qu'il ne se glisse aucune erreur ni surfacturation. Ces services sont offerts gratuitement aux membres de l'ANRF et à leurs familles. **1-866-865-5504**



HÔTELS ET CENTRES DE VILLÉGIATURE DELTA

Par sa croissance, la chaîne Delta est devenue la principale société de gestion d'hôtels de luxe au Canada. Aujourd'hui, cette chaîne peut se targuer d'exploiter 46 établissements répartis entre des centres-villes, des aéroports et des centres de villégiature desservant tant les gens d'affaires que le tourisme en général. Pour faire une réservation, composez le **1-800-268-1133**, et citez le code d'identification FSNA.



MAGAZINE CANADIAN MONEYSAVER

Le magazine *Canadian MoneySaver* publie des conseils de spécialistes canadiens touchant tous les aspects des finances personnelles, comprenant les placements, la fiscalité, la succession, la planification financière et la planification de la retraite. Nos membres bénéficient d'un rabais de 20 % au « lancement » d'un abonnement d'un an au magazine, soit par imprimé ou en ligne (neuf numéros l'an). Visitez le site Web du magazine pour consulter deux numéros gratuitement. **519-772-7632**



MEDICALERT

Nos membres et leur conjoint(e) n'ont pas à payer les frais d'inscription de 24 \$ lorsqu'ils se joignent à MedicAlert. La fondation MedicAlert, organisme de charité national, est la principale source de renseignements personnels et médicaux pour les secouristes et les professionnels de la santé, au pays et outre-mer. 1-866-679-3219, code FSNA12N.



PHARMAPRIX/SHOPPERS DRUG MART

Pharmaprix/Shoppers Drug Mart réservent aux membres de l'ANRF des offres et des rabais exclusifs. En tant que membre de l'ANRF, vous bénéficierez :

- D'un rabais de 15 % dans les établissements Shoppers Home Health CareMD – Économisez sur une vaste sélection de produits pour le confort et la sécurité à domicile tels que les attelles et les appareils orthopédiques, les appareils ambulatoires, les supports pour la salle de bain et plus encore. Présentez simplement votre carte de membre de l'ANRF ainsi qu'une pièce d'identité avec photo.
- D'offres Pharmaprix OptimumMD exclusives – Profitez d'offres Pharmaprix/Shoppers Drug Mart Optimum spéciales et obtenez de superbes récompenses avec votre carte Pharmaprix/Shoppers Drug Mart Optimum.
- D'une aide au remboursement sans frais – Le Réseau de santé spécialisé Shoppers Drug MartMD vous aidera à coordonner toutes vos demandes de couverture pour vos médicaments nécessitant une autorisation spéciale, afin que vous puissiez optimiser votre financement et réduire vos dépenses. Pour obtenir plus d'information, composez le **1-855-701-3762**.

DONS DE CHARITÉ : NOUVELLE DÉDUCTION FISCALE MAXIMALE DE 250 \$

À compter de l'année d'imposition 2013, les contribuables pourront bénéficier d'une déduction supplémentaire temporaire de 25 % pour les dons en argent allant jusqu'à 1000 \$. Ce « super crédit pour premier don de bienfaisance » est non remboursable. Annoncé dans le budget 2013 du gouvernement fédéral, il s'ajoute au crédit d'impôt existant et pourra être réclamé une seule fois pendant les années d'imposition de 2013 à 2017.

Pour se prévaloir de ce super crédit, ni le particulier, son époux, épouse, conjoint ou conjointe ne peuvent avoir réclamé de crédit d'impôt pour don de bienfaisance depuis 2007.

Seuls les dons en argent effectués après le 20 mars 2013 seront admissibles aux fins du super crédit. L'annexe 9, *Dons*, a été modifiée pour permettre d'indiquer la portion des dons de bienfaisance admissible à titre de don en argent.

Au niveau fédéral, les dons de moins de 200 \$ sont habituellement admissibles à un crédit de 15 % alors que ceux de plus de 200 \$ sont admissibles à un crédit de 29 %. Un don de 1 000 \$ entraînera donc une baisse d'impôt fédérale de 262 \$ pour l'ensemble des contribuables canadiens. Ceux qui sont admissibles au super crédit bénéficieront d'une baisse d'impôt supplémentaire de 250 \$. Au total, le crédit d'impôt s'élèvera à 512 \$ au niveau fédéral.

Le crédit fédéral est distinct de celui offert par les provinces et les territoires, dont les taux varient, selon la région, de 4 % à 20 % pour les dons inférieurs à 200 \$ et de 11,5 % à 24 % pour les dons supérieurs à 200 \$.

Le tableau ci-dessous illustre le crédit d'impôt total qui peut être réclamé en vertu des crédits d'impôt existants et du nouveau crédit temporaire. Par exemple, les résidents du Québec qui font un don de 1 000 \$ obtiendront un crédit d'impôt non rem-

boursable d'un total de 744 \$ si l'on tient compte du crédit provincial de 232 \$.

DON MONÉTAIRE DE 1 000 \$	CRÉDIT D'IMPÔT PROVINCIAL/ TERRITORIAL	TOTAL DU CRÉDIT D'IMPÔT POUR L'ANNÉE 2013
Alb.	188,00 \$	700,00 \$
C.-B.	127,72 \$	639,72 \$
Man.	160,00 \$	672,00 \$
N.-B.	162,38 \$	674,38 \$
T.-N.	121,80 \$	633,80 \$
N.-É.	185,58 \$	697,58 \$
T. N.-O.	124,20 \$	636,20 \$
Nun.	100,00 \$	612,00 \$
Ont.	99,38 \$	611,38 \$
Î.-P.-É.	153,20 \$	665,20 \$
Qc	232,00 \$	744,00 \$
Sask.	142,00 \$	654,00 \$
Yukon	116,16 \$	628,16 \$

Pour estimer le montant du crédit d'impôt disponible relatif aux dons admissibles de l'année d'imposition actuelle, les contribuables peuvent se servir du *Calculateur du crédit d'impôt pour don de bienfaisance* qui se trouve sur le site Web de l'Agence du revenu du Canada.

Les résidents du Québec qui ont droit à un abattement remboursable de l'impôt fédéral constateront une réduction du crédit d'impôt fédéral. Les personnes qui doivent payer une majoration d'impôt provincial sur le revenu constateront des économies réelles plus élevées que le crédit d'impôt calculé pour don de bienfaisance puisque le crédit réduira vos impôts sur le revenu de base et la majoration d'impôt provincial. Ce calculateur **ne doit pas** être utilisé par les résidents de l'Alberta qui n'ont pas demandé de crédits d'impôt pour don de bienfaisance pour les années 2004 à 2006 (ligne 5895 du formulaire AB428, Impôt et crédits de l'Alberta).

RETRAITÉS DE LA GRC : CHANGEMENTS IMPORTANTS À L'HORIZON

Un changement important s'en vient pour les Canadiens qui touchent des prestations de retraite de la GRC.

Le 2 juillet 2014, Travaux publics et Services gouvernementaux Canada (TPSGC) prendra en charge l'administration des régimes de pension de la GRC, ainsi que des régimes de services de soins de santé et dentaires pour les pensionnés, assumée depuis 2003 par l'entreprise privée Morneau Shepell.

Morneau Shepell continuera à fournir des services administratifs d'assurance pour les régimes d'assurance-vie collective et d'assurance en cas de décès ou de mutilation par accident de la GRC.

Par l'entremise de TPSGC, les pensionnés et les survivants de la GRC auront accès à des spécialistes du Centre des pensions du gouvernement du Canada, qui ont une vaste connaissance des pensions et des prestations de retraite du secteur public fédéral. Cette entente tirera parti des nouvelles technologies tout en offrant une stabilité à long terme.

Vous pouvez trouver de plus amples renseignements à ce sujet en consultant la page *Coin des familles* du site Web de la GRC.

Si vous touchez actuellement des prestations de retraite de la GRC et vous avez des questions au sujet de votre régime, veuillez communiquer avec le Centre d'administration des avantages sociaux de la GRC au 1-800-661-7595, du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h HNE, ou visiter le site Web: https://www.pbs-sra.ca/ms/common/Logon.ASP?LOG_URL=/fr/default.asp.

ÉLECTION 2014 : POSTE DE VICE-PRÉSIDENT À COMBLER

AL HEINRICH

Le présent appel de candidatures vise à encourager tous les membres, y compris ceux qui constatent une corrélation entre leur expérience et les compétences uniques, à envisager d'offrir leurs services à l'Association, en devenant membre du Conseil national d'administration. Je vous encourage donc tous à réfléchir à la possibilité de pouvoir rendre service à l'Association et de vous demander si vous pouvez occuper un poste de direction. Il serait tout aussi important de trouver et d'encourager des candidats pertinents, et de soumettre leur candidature pour faire du bénévolat au niveau qui leur convient. Cela est essentiel, car ils pourraient bien devenir nos futurs leaders. J'encourage tout le monde à commencer à penser aux personnes qui seraient le mieux en mesure de diriger l'Association pour l'avenir.

On demande aux membres qui envisagent de se présenter à l'élection qui aura lieu lors de l'assemblée générale annuelle (AGA) de juin 2014 de soumettre la documentation exigée dès que possible.

La plupart des membres de l'ANRF possèdent des compétences générales qui seraient un atout pour n'importe quel conseil d'administration, y compris le Conseil national d'administration (CNA) de l'ANRF. De nombreux membres possèdent également des compétences uniques qui seraient fort bienvenues, notamment ceux qui ont de l'expérience dans les domaines suivants :

- la revendication ou persuasion au niveau national, coordonnée au niveau local;
- l'élaboration de stratégies;
- les communications, à l'interne et à l'externe;
- la supervision du personnel et des activités des bénévoles;
- l'élaboration de politiques;
- la supervision financière.

Selon les règlements généraux de l'ANRF, « Tous les membres, à l'exception des

membres associés et des membres honoraires, peuvent être élus aux postes de président national... ».

Tous les candidats potentiels, y compris ceux qui constatent une corrélation entre leur expérience et leurs compétences uniques, d'une part, et les besoins du CNA, d'autre part, sont invités à envisager d'offrir leurs services à l'Association, à titre bénévole.

L'élection doit pourvoir un poste vacant. Le candidat élu entrera immédiatement en fonction à la fin de l'AGA de 2014 et son mandat prendra fin lors de la clôture de l'AGA de juin 2015.

Le numéro d'été du magazine *Sage* présentera les profils des candidats qui, au moment de mettre sous presse, auront annoncé leur intention de se présenter à l'élection.

Si vous souhaitez devenir membre du Conseil national d'administration de l'ANRF, veuillez communiquer par courriel avec Al Heinrich, président du Comité des mises en candidature, à elections@fsna.com.

LE CONSEIL NATIONAL D'ADMINISTRATION

DE L'ARNF 2014

Formule de nomination à votre portée.

PROPOSEUR(EUSE)

Je, _____ domicilié(e) au _____,
NOM EN LETTRES MOULÉES ADRESSE

propose _____ domicilié(e) au _____
NOM EN LETTRES MOULÉES ADRESSE

comme candidat(e) à la vice-présidence nationale.

 SIGNATURE

 DATE (JJ/MM/AA)

Le président de section ou le délégué à l'Assemblée générale annuelle, identifié ci-dessous, endosse cette candidature :

 NOM (EN LETTRES MOULÉES)

 SIGNATURE

 DATE (JJ/MM/AA)

CANDIDAT(E)

Je, _____ de la section _____,
NOM EN LETTRES MOULÉES ADRESSE

accepte la mise en candidature au poste de vice-présidence nationale.

Je déclare être un membre en règle de l'ANRF et que, dans l'éventualité de mon élection, j'assumerai consciencieusement les responsabilités liées au poste.

 SIGNATURE

 DATE (JJ/MM/AA)

Par la poste : Al Heinrich, président, Comité des candidatures. À l'attention de : Adjoint de direction. Document personnel et confidentiel
 Bureau national de l'ANRF, 1052, boul. Saint-Laurent, Ottawa (Ontario) K1K 3B4

Par télécopieur : 613-745-5457

**Par numérisation
 ou par courriel :** lraymond@fsna.com

APPEL DE MISES EN CANDIDATURE : LE CONSEIL NATIONAL D'ADMINISTRATION

Comme 10 des 14 postes du Conseil national d'administration (CNA) devront être comblés en 2014, cela permet d'envisager des élections fort intéressantes. Dans le cadre de la transition qu'exige la nouvelle *Loi canadienne sur les organisations à but non lucratif*, l'ANRF a adopté un modèle de services et de gouvernance comptant six districts, chacun doté de deux administrateurs. L'ANRF recherche des individus qui comprennent bien le fonctionnement d'une association nationale d'envergure dotée d'un réseau solide et dynamique de bénévoles, d'un bassin de membres très impliqués et d'un budget de plusieurs millions de dollars. Le CNA et ses membres sont responsables de la représentation nationale et régionale de l'Association, de la planification stratégique, de l'élaboration des politiques et de la surveillance financière

pour veiller à ce que l'ANRF maintienne le cap sur ses grandes orientations.

Le CNA et ses comités se réunissent en personne quatre fois l'an. Ils assistent aussi à quatre à six autres réunions durant l'année par webdiffusion ou par téléphone. On s'attend à ce que les membres du CNA restent au fait des activités de l'Association et soient disponibles pendant une ou deux journées par mois pour s'acquitter de leurs responsabilités de district et de région.

Si vous souhaitez participer au CNA de l'ANRF et devenir porte-parole des retraités fédéraux ou obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer par courriel avec Al Heinrich, président du Comité de mise en candidatures, à l'adresse suivante : elections@fsna.com.

On sollicite des candidatures pour les postes suivants :

DISTRICT	NOMBRE DE POSTES VACANTS	DURÉE DU MANDAT (EN ANNÉES)
C.-B./Yukon	1	3 ans
Prairies/T. N.-O.	2	1 an et 3 ans
Ontario/Nunavut	2	1 an et 2 ans
Ottawa	1	3 ans
Québec	2	2 et 3 ans
Atlantique	2	2 et 3 ans

À LA MÉMOIRE DE...

Madeleine Fraser-Lafrance

L'incendie qui a ravagé la résidence du Havre durant la nuit du 23 janvier 2014 comptait, parmi ses 32 victimes, une retraitée fédérale membre de l'ANRF, M^{me} Madeleine Fraser-Lafrance. L'Association nationale des retraités fédéraux aimerait exprimer ses plus sincères condoléances à la famille de M^{me} Fraser-Lafrance ainsi qu'à toutes les personnes et toutes les familles touchées par cette tragédie.

Leslie Barnes

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Leslie Barnes, un membre à vie de l'ANRF. Il s'est éteint paisiblement le 4 novembre 2013 à l'âge de 93 ans.

M. Leslie fut le premier vice-président national de l'Association de 1980 à 1998. Il est devenu membre en 1976 et a accédé rapidement à la présidence de ce qui était alors la section d'Ottawa-Hull. Au cours des années 1980, il a joué un rôle clé au niveau de la présentation et de la défense des opinions et des intérêts de l'ANRF, période pendant laquelle le gouvernement a attaqué gravement et constamment les régimes de retraite fédéraux. Il a également été président de l'Institut professionnel de la fonction publique du Canada.

Nous présentons nos plus sincères condoléances à ses fils Michael et Charles, ainsi qu'aux membres de leurs familles : Josée, Sara, Sophie et Vanessa, Rebecca, Katie et Matthew.

NOUVELLE IMAGE DE MARQUE POUR L'ARNF

Une « marque », c'est une combinaison unique de plusieurs aspects visuels, notamment un logo, des mots, une police de caractères, une mise en page et des couleurs. C'est l'une des premières images qu'une entreprise projette sur ses clients ou sur ses membres, actuels et potentiels. La marque a le pouvoir de regrouper les gens et de les motiver. Elle doit aussi inspirer la loyauté, mais la marque d'une entreprise est avant tout une question de confiance. Quand les gens font confiance à une marque, ils sont plus susceptibles de la recommander aux autres, d'utiliser ses produits et ses services et de la prioriser quand ils ont besoin de quelque chose. La marque est importante.

À la fin de 2013, l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) a commencé à renouveler sa marque, et ce, pour plusieurs raisons. En octobre 2014, quand l'Association soumettra une demande de statut en vertu de la nouvelle *Loi canadienne sur les organisations à but non lucratif*, elle devra enregistrer le nom de son organisme. En anglais, l'acronyme « FSNA » est généralement utilisé, mais il ne correspond pas au nom commercial de l'organisme, « National Association of Federal Retirees ». Selon les commentaires des membres potentiels, ils ne comprennent pas ce que signifie « superannuate ». L'Association doit donc modifier sa marque et son nom afin qu'elle ait encore plus de sens pour ses membres, actuels et potentiels. En renouvelant sa marque, l'ANRF occupera une meilleure position, que ce soit pour les nouvelles possibilités ou à des fins de croissance, tout en honorant l'héritage de l'Association.

L'Association a mené de vastes consultations par le biais de comités nationaux, de sondages et de groupes de discussion. Plusieurs membres ont partagé des commentaires très utiles sur ce que l'Association signifie pour eux et par rapport à la direction que la nouvelle marque devrait prendre. Ensuite, l'ANRF a travaillé avec une agence de création afin de créer trois marques et quatre noms potentiels pour l'Association.

Maintenant, nous aimerions savoir ce que nos membres pensent du nom et de la marque de l'Association. Vous pouvez voter par téléphone au 866-260-8568 en suivant les étapes automatisées, ou en ligne, à www.fsna.com

Pour voter, composez le 866-260-8568 et suivez les étapes automatisées. Si vous désirez voter en ligne, visitez le www.fsna.com. Si vous avez des questions ou si vous désirez parler à quelqu'un à ce sujet, composez le 855 304 4700, le numéro sans frais de l'Association.

L'Association aimerait recevoir vos commentaires, savoir ce que l'ARNF signifie pour vous et connaître de quelle façon nous pouvons

nous assurer que notre marque projette une image positive à long terme sur nos membres, nos membres potentiels, nos bénévoles, nos intervenants et nos partenaires.

Nom : *Association canadienne des retraités gouvernementaux / Canadian Association of Government Retirees*

OPTION 1



Canadian Association
of Government Retirees

Association canadienne des
retraités gouvernementaux

Nom : *Association canadienne des employés et des retraités gouvernementaux / Canadian Association of Government Employees and Retirees*

OPTION 4



Canadian Association
of Government
Employees and Retirees

Association canadienne
des employés et des
retraités gouvernementaux

Nom : *Association nationale des retraités fédéraux / National Association of Federal Retirees*

OPTION 7



National Association
of Federal Retirees

Association nationale
des retraités fédéraux

Nom : *Association nationale des employés et des retraités fédéraux / National Association of Federal Employees and Retirees*

OPTION 10



National Association
of Federal Employees
and Retirees

Association nationale
des employés et des
retraités fédéraux

OPTION 2



Canadian Association
of Government Retirees

Association canadienne des
retraités gouvernementaux

OPTION 3



Canadian Association
of Government Retirees

Association canadienne des
retraités gouvernementaux

OPTION 5



Canadian Association of
Government Employees
and Retirees

Association canadienne
des employés et des
retraités gouvernementaux

OPTION 6



Canadian Association of
Government Employees and Retirees

Association canadienne des employés
et des retraités gouvernementaux

OPTION 8



National Association
of Federal Retirees

Association nationale
des retraités fédéraux

OPTION 9



National Association
of Federal Retirees

Association nationale
des retraités fédéraux

OPTION 11



National Association
of Federal Employees
and Retirees

Association nationale
des employés et des
retraités fédéraux

OPTION 12



National Association of
Federal Employees and Retirees

Association nationale des
employés et des retraités fédéraux

HAUSSE DU TAUX D'INDEXATION DES PENSIONS DE RETRAITE

Le taux d'indexation des pensions de retraite de la fonction publique, des Forces canadiennes et de la GRC s'élève à 0,9 % à compter du 1^{er} janvier 2014.



iii PartenaireSanté

La philanthropie au travail

Ensemble, nous pouvons
lutter contre la maladie
et sauver des vies.

Apprendre comment.

PartenaireSante.ca

IMPÔT SUR LE REVENU : QUOI DE NEUF?

Le plafond annuel du Compte d'épargne libre d'impôt (CELI) a augmenté à 5 500 \$ le 1^{er} janvier et demeurera à ce niveau pour l'année de cotisation 2014.

Le CELI permet aux Canadiens âgés de 18 ans ou plus de mettre de l'argent de côté exempt d'impôt pendant toute la durée de leur vie. À chaque année civile, on peut cotiser jusqu'au plafond CELI pour l'année

et ajouter les droits inutilisés de cotisation à un CELI de l'année précédente ainsi que le montant retiré l'année précédente.

Les droits aux divers crédits et prestations fondés sur le revenu, tels que les prestations de la Sécurité de la vieillesse (SV), le Supplément de revenu garanti (SRG) et le montant accordé en raison de l'âge, ne seront pas réduits en fonction des revenus gagnés ou des montants retirés d'un CELI.

AVIS AUX INTÉRESSÉS : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'ARNF

L'Assemblée générale annuelle (AGA) de l'Association aura lieu en juin au Centre Sheraton de Montréal (Québec) situé au 1201, boulevard René-Lévesque Ouest. Les affaires de l'Association seront traitées à

compter de 9 h 30 le vendredi 27 juin 2014. À l'ordre du jour : approbation du procès-verbal de l'AGA de 2013, approbation du rapport du vérificateur sur les états financiers et nomination d'un vérificateur pour l'exercice 2014.



Les résidences pour retraités Chartwell et l'ANRF

*Un partenariat pour vous
simplifier la vie!*

Chez Chartwell nous avons qu'un objectif en tête: assurer le bonheur des retraités. Avec plus de 180 résidences à travers le pays, nous influençons positivement le bien-être de plus de 26 000 résidents.

- **Obtenez 12% de rabais à la signature d'un bail de 12 mois.***
- **Économisez 3% sur votre loyer annuel pour les années suivantes.***
- **Déjà résident? Économisez également 3% par année.***
- **Offre valide pour 2 personnes de la famille immédiate.***

Pour trouver la résidence la plus près de chez vous, appelez-nous au **1-855-461-0685** ou visitez chartwell.com

dédiés à votre **MIEUX-ÊTRE**SM



*12% de rabais uniquement valide sur les nouveaux baux. Économisez 3% sur le loyer annuel pour les années suivantes. Les résidents actuels qui sont membre de ANRF économisent 3% sur le loyer par année. Certaines conditions s'appliquent.

Bénéficiez d'un taux exceptionnel pour votre assurance voyage.

Pourquoi payer pour quelques jours d'assurance voyage quand vous pouvez avoir une assurance voyage annuelle MEDOC^{MD} pour voyages multiples pour le même coût approximativement?

Johnson facilite l'assurance voyage pour vous et votre famille.

- Coordination des prestations avec le Régime de soins de santé de la fonction publique
- Jusqu'à 12 000 \$ en assurance annulation, interruption et retard de voyage par personne assurée, par voyage
- Régime complémentaire pour les voyages de plus de 40 jours consécutifs (comprend automatiquement le Régime de base annuel de 40 jours)

Parlez-nous aujourd'hui.

1-866-606-3362 | www.johnson.ca/fsna

