

ÉTÉ 2016
PRICE : 4.95 \$

Bénévolat à la carte :
Des vacances utiles PAGE 19

Bonne dette,
mauvaise dette PAGE 36

Conditionnement
physique estival PAGE 30



Association nationale
des retraités fédéraux
National Association
of Federal Retirees

SAGE

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

NUMÉRO SUR LE BÉNÉVOLAT

À BRAS OUVERTS

Les Canadiens ordinaires ont fait de l'initiative d'accueil des réfugiés syriens une réalité.

PAGE 7

TEMPS EMPRUNTÉ

Sommes-nous trop occupés pour donner un coup de main?

PAGE 14



UNE FORCE AU SERVICE DU BIEN



L'Association nationale des retraités fédéraux a récemment adopté un nouveau slogan : *Toujours influente*. À notre avis, cela incarne à la perfection nos membres et leurs contributions continues au pays. Ce slogan possède plusieurs connotations différentes. Toutefois, dans ce numéro de Sage, nous voulons montrer combien nos membres représentent une force au service du bien.



mentionnaient un niveau de satisfaction plus élevé envers la vie et couraient un risque plus faible de décès prématuré. « Les transitions de la vie s'accompagnent d'incertitudes », précise l'une des coauteurs de l'étude, Catherine Haslam. « Nous savons que les gens composent mieux avec la vie s'ils ont des rapports sociaux. Cependant, pour vous aider à vous adapter, ces rapports sociaux doivent avoir de l'importance pour vous. »

Peu importe la raison pour laquelle vous devenez membre de l'Association, ou faites l'effort supplémentaire de devenir bénévole, sachez que cela fait une différence. Grâce à vous, notre Association demeure *toujours influente*.

Cordialement,

Konrad von Finckenstein
Président du Conseil

Les retraités fédéraux avaient consacré leur carrière à notre pays. Le fait d'être à la retraite ne diminue en rien cet engagement. Alors que les pages suivantes présentent quelques exemples de certains des gestes altruistes de nos membres, ces gestes sont en fait innombrables.

Nous avons hâte d'en présenter d'autres témoignages dans Sage et sur notre site Web, retraitesfederaux.ca, mais j'aimerais saisir cette occasion pour exprimer ma vive reconnaissance envers les personnes qui font généreusement don de leur temps et de leurs compétences à l'Association nationale des retraités fédéraux. Vous êtes la ressource essentielle de cette Association. Votre dévouement est sincèrement et grandement apprécié de tous et toutes.

Au service d'autrui

Œuvrer au service d'autrui est une qualité inculquée aux fonctionnaires dès leur entrée en fonction. C'est ce qui motive nos décisions lorsque nous occupons notre poste. Et cela ne change pas après la retraite. Ce lien que nous partageons, en tant que fonctionnaires, est ce qui inspire

plusieurs de nos bénévoles à redonner à la communauté. J'espère qu'il en inspirera d'autres à donner de leur temps à l'organisation et à notre communauté.

Il existe de nombreuses possibilités de bénévolat dans nos 82 sections réparties au pays et je sais qu'elles sont toutes reconnaissantes des contributions qu'elles reçoivent. Vous pouvez trouver une liste de ces possibilités sur la page consacrée au bénévolat dans notre site Web.

Forts de nos 185 000 membres, nous continuons de représenter une voix puissante et inspirante dans ce pays, et il fait chaud au cœur de constater qu'elle sert à accomplir le bien.

Un choix sain

Il se trouve que l'entraide comporte des bienfaits pour la santé, selon une étude récente publiée par BMJ Open. Cette étude s'est penchée sur des retraités, avant et après leur retraite. Elle a déterminé que ceux qui continuaient de faire partie de leurs groupes sociaux ou devenaient membres de nouveaux groupes

Vous MÉRITEZ PLUS

Johnson Insurance veut que vous sachiez dans quelle mesure vous êtes apprécié!

À titre de membre de l'Association nationale des retraités fédéraux, vous pouvez profiter de rabais et d'économies supplémentaires pour vos assurances habitation et automobile, y compris des garanties étendues, des milles de récompense AIR MILES^{MD} et tellement plus!

Téléphonez dès aujourd'hui pour obtenir votre soumission et mentionnez votre code de groupe : FS

 1-877-742-7490 | Johnson.ca/FederalRetirees



Johnson Inc. (« Johnson ») est un intermédiaire autorisé en matière d'assurance. Les assurances habitation et automobile sont principalement souscrites auprès de la société Unifund, Compagnie d'Assurance (« Unifund »). Johnson et Unifund sont des filiales apparentées. L'assurance automobile n'est pas offerte en C.-B., au Man., ou en Sask. Un régime différent est offert au Qc. Les rabais offerts pour les assurances habitation et automobile ne s'appliquent qu'au titre des contrats d'assurance souscrits auprès de la société Unifund. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer et (ou) varier selon la province ou le territoire. Les milles de récompense AIR MILES^{MD} ne sont accordés qu'au titre des contrats réguliers d'assurance habitation ou automobile souscrits auprès de Unifund et crédités lors d'un paiement de primes. Un (1) mille de récompense AIR MILES est accordé pour chaque 20 \$ de primes que vous acquittez (taxes incluses). Les milles de récompense AIR MILES ne sont pas disponibles en Sask., au Man. ou au Qc. ^{MD} Marques déposées/de commerce d'Air Miles International Trading B.V., employées en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Inc. et Johnson Inc. (au nom de Unifund). 0128aF_16



7



14



19

SOMMAIRE

3 MESSAGE DU PRÉSIDENT DU CONSEIL**5 CHER SAGE****7 UN ACCUEIL À BRAS OUVERTS**

Ottawa a lancé l'initiative de prise en charge des réfugiés syriens, mais son succès repose sur des Canadiens ordinaires **SUSAN DELACOURT**

14 TEMPS EMPRUNTÉ

Écartelés entre leurs obligations professionnelles et celles d'aidants naturels, les Canadiens trouvent plus difficile de faire du bénévolat. Les organismes sans but lucratif pourront-ils s'en sortir? **SHARON KIRKEY**

19 BÉNÉVOLAT À LA CARTE

Nouvelle vague touristique : Voyager en se rendant utile. **ELIZABETH THOMPSON**

26 L'INLASSABLE IRENE GALLANT

Certaines personnes considèrent la retraite comme l'occasion d'en faire moins. Irene Gallant a vu cela comme la permission d'en faire plus. **NATHALIE TRÉPANIER**

28 SE PRÉPARER AVANT LE DÉPART

Vous planifiez un voyage de bénévolat à l'étranger? Discutez-en d'abord avec votre médecin.

29 ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ

Le bénévolat est bon pour vous. Et il est facile d'en faire! **PAULA HORSLEY ET AMANDA CHEN**

30 LE SOLEIL EST LÀ!

Il est facile de rester en forme lorsqu'il fait chaud. Il suffit de continuer vos activités. **MIKE BRUCE**

32 LE SUCRE EST BON, SAUF POUR LA SANTÉ!

Allez-y doucement sur les douceurs.

34 AVIS D'EXPERTS – SANTÉ**35 AVIS D'EXPERTS – PENSIONS****36 LE JUDICIEUX, LE CASSE-COU ET LE CASSE-GUEULE : CLASSEMENT DE L'ENDETTEMENT DES MÉNAGES**

CHRIS BUTTIGIEG

37 AVIS D'EXPERTS – VÉTÉRANS**38 DÉFENSE DES INTÉRÊTS EN ACTION**

État de la situation : Comment se portent les régimes de pensions au Canada? **SAYWARD MONTAGUE**

40 NOUVELLES DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX**42 ANNONCES DES SECTIONS****46 AVIS DE DÉCÈS**

SAGE

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

ÉDITRICE

Nathalie Trépanier
Directrice, Communications et marketing

RÉDACTEUR EN CHEF

Doug Beazley

DIRECTEUR PRINCIPAL DES FINANCES

John Butterfield

COORDONNATRICES À LA RÉDACTION ET À L'ÉDITION

Karen Ruttan et Angela Johnston

CONSULTANTE EN CRÉATION

Sally Douglas

COLLABORATEURS

Susan Delacourt, Sharon Kirkey,
Elizabeth Thompson, Mike Bruce, Paula Horsley,
Amanda Chen et Chris Buttigieg

SERVICES DE TRADUCTION

Annie Bouret, Célyne Gagnon et Angélique Bernard

INFOGRAPHIE

Two Blonde Chicks Inc. Design + Marketing Group

ILLUSTRATION DE LA COUVERTURE

Patrick Corrigan

IMPRESSION

St. Joseph Print Group

Pour écrire au rédacteur en chef ou pour communiquer avec l'Association nationale des retraités fédéraux : 613.745.2559 (sans frais 1.855.304.4700) 865 chemin Shefford, Ottawa ON K1J 1H9 sage@retraitesfederaux.ca

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

Les exemplaires non distribués doivent être retournés à l'adresse suivante : Magazine Sage, 17, rue York, bureau 201 Ottawa ON K1N 9J6

Pour toute information publicitaire dans ce magazine, veuillez communiquer avec : Michelle Brennan: 613.789.2772 michellebrennan@ipolitics.ca

Pour devenir partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux, communiquez avec Nathalie Trépanier at 613.745.2559

Prix au numéro : 4,95 \$

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



CHER SAGE

Continuez à nous envoyer des lettres et des courriels! Adresse postale :

Association nationale des retraités fédéraux, 865 chemin Shefford, Ottawa (Ontario) K1J 1H9

Adresse électronique : sage@retraitesfederaux.ca

Ma femme et moi adorons Sage – elle probablement plus car cela lui permet de rester informée grâce à vos mises à jour sur les dossiers de l'heure. À notre avis, les assurances Johnson sont les meilleures dans notre région. Nous aimons l'assurance voyage MEDOC et y avons souscrit.

De plus, les articles publiés dans Sage sont bien rédigés. Comme nous venons tout juste de déménager, j'ai trouvé votre rubrique À votre service très utile.

Merci.

– Cliff Everett

Félicitations pour un numéro très informatif. Comme je suis âgée de 90 printemps, j'ai

beaucoup aimé l'article « Jeux d'esprit »! J'ai trouvé encourageant d'apprendre que mes trous de mémoire si frustrants sont normaux.

J'aimerais avoir deux exemplaires de plus de ce numéro, si cela est possible, pour des membres de ma famille.

– Elizabeth Fleming Campbell, Ottawa

J'ai 84 ans. Je ne prends pas de médicaments, je consulte rarement mon médecin, lequel sait fort bien qu'il vaut mieux ne pas m'en prescrire. Je consulte mon dentiste tous les six mois et un opticien une fois l'an. J'habite dans ma maison, et je fais mon jardinage moi-même.

À mon avis, ne pas conduire améliore beaucoup la vie d'une personne âgée. Marcher et prendre

l'autobus sont bons pour la santé. Et on peut toujours appeler un taxi pour le magasinage en grand.

Comme ma grand-mère, qui n'a jamais acheté ce qu'elle qualifiait de « saloperies des magasins », je ne mange jamais d'aliments transformés. Ni de sucre ou d'édulcorants. Au souper de ce soir, nous aurons un gigot d'agneau braisé avec une tonne de légumes et des clémentines fraîches au dessert.

Les membres de ma famille meurent toujours à la maison, dans leur lit. Ou, dans le cas de mon père, dans la douche, après avoir déterré un gros arbre, à l'âge de 90 ans.

Vous êtes ce que vous mangez.

– Jean Cameron, Halifax

Croisières de luxe sur les plus beaux fleuves et rivières d'Europe 2017

Saison des tulipes en Hollande
9 jours – 23 avril

Découvrez la beauté et l'histoire des voies navigables belges et néerlandaises. Venez admirer les magnifiques tapis de tulipes dans les jardins Keukenhof.

Douro la charmante
12 jours - 12 mai

Passez-trois nuits à Lisbonne avec des excursions et attractions locales avant d'embarquer dans votre navire fluvial à Porto, au Portugal et de partir à la découverte de la charmante rivière Douro.

À la découverte du Danube bleu
14 jours – 19 mai au 11 sept.

Profitez de votre séjour de 2 nuits à Budapest. Découvrez l'art, l'histoire et la culture lors de votre croisière à Bratislava, Vienne, Passau, Regensburg et Nuremberg, avec séjour de 3 nuits à Prague.

Le Rhin enchanteur
13 jours - 29 mai au 18 sept.

Commencez avec une croisière de 7 jours d'Amsterdam à Basel, suivie par un séjour de 2 nuits à l'hôtel à Lucerne avant de terminer par deux nuits à Zurich.

Porto et flamants
15 jours – 22 sept.

Passez 3 nuits à Madrid, en Espagne, et faites une croisière de 7 nuits tout en douceur sur la rivière Douro suivie par un séjour de trois nuits à Lisbonne où vous ferez des visites locales.

Circuits terrestres en Suisse et croisière fluviale sur le Rhin
18 jours – 13 sept.

Débutez votre aventure suisse par des séjours de deux nuitées dans un hôtel à Zurich, Lucerne, Zermatt et Berne, ainsi qu'une nuitée à Moureaux sur le lac Genève. Naviguez ensuite sur le Rhin pour 7 nuitées, de Basel à Amsterdam.



Les membres de l'ANRF épargnent 100 \$ par personne

Circuits terrestres en Espagne et croisière fluviale sur la rivière Douro avec séjour à Lisbonne
19 jours – 18 sept.

Commencez votre visite en Espagne avec un séjour de deux nuits dans un hôtel à Séville et à Grenade. Vous irez ensuite à Madrid, où vous passerez 3 nuits avant de naviguer sur la rivière Douro pendant 7 nuits et de conclure votre aventure avec un séjour de 3 jours à Lisbonne.



EXPO CRUISES & TOURS

2 rue Gloucester, bureau 204, Toronto, ON M4Y 1L5

Tél. (416) 439-6311 ❖ Num. gratuit 1-888-819-7447

www.Expo-Cruises.com ❖ Courriel: Info@Expo-Cruises.com

Appelez-nous pour plus de détails

TICO #5012993

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

- Auteur inconnu

Joignez-vous à
**NÔTRE ÉQUIPE
DE BÉNÉVOLES!**

Avec votre engagement, nous
pouvons faire une différence!

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

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

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



POSSIBILITÉS

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



Association nationale des retraités fédéraux / National Association of Federal Retirees

Bénévole Volunteer



UN ACCUEIL À **BRAS OUVERTS**

Ottawa a lancé l'initiative de prise en charge
des réfugiés syriens, mais son succès repose
sur des Canadiens ordinaires.

SUSAN DELACOURT

PHOTO : Haveen Kurdi (à g.), âgée de 16 ans, embrasse sa tante Tima Kurdi, qui habite dans la région de Vancouver. Rescapée de la guerre en Syrie, sa famille est arrivée à l'aéroport international de Vancouver à Richmond (C.-B.), le lundi 28 décembre 2015. Son père Mohammad Kurdi est le frère de Tima. Les jeunes fils et la femme de l'autre frère de Tima, Abdullah, sont morts lors du chavirement de leur bateau, lors d'un voyage désespéré de la Turquie vers la Grèce. PRESSE CANADIENNE/Darryl Dyck

L'histoire de la réaction canadienne à la crise des réfugiés syriens peut se résumer en deux photos.

La première a secoué la conscience de la population mondiale : le cadavre d'un petit garçon de trois ans, Alan Kurdi, à plat ventre sur une plage de Turquie en septembre dernier, mort de noyade, comme son frère, sa mère, et dix autres migrants alors qu'ils traversaient la Méditerranée dans un petit bateau non ponté pour fuir la guerre en Syrie.

La seconde a fait la une quelques mois plus tard : notre premier ministre nouvellement élu, Justin Trudeau, tout sourire à l'aéroport Pearson de Toronto en décembre, en train d'accueillir personnellement des centaines de Syriens arrivant au Canada.

Ce qui s'est passé entre les deux événements et depuis illustre l'envergure mondiale des efforts déployés par les Canadiens. Motivés par la catastrophe causée par une guerre civile brutale sévissant à des milliers de kilomètres de chez eux, les Canadiens ont remué

ciel et terre pour offrir aux Syriens une nouvelle vie au Canada. Le gouvernement fédéral a ouvert la porte à des milliers de ces migrants, mais ce sont des citoyens ordinaires de toutes les classes sociales qui les accueillent, ajoutant un nouveau chapitre à la riche histoire de l'action bénévole canadienne.

Lorsque le gouvernement a atteint son objectif de prise en charge de 25 000 réfugiés syriens à la fin février, Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada a fait savoir que des habitants de plus de 275 collectivités au pays participaient à l'initiative d'accueil, à titre de répondants privés ou d'hôtes de nouveaux arrivants syriens parrainés par le gouvernement. Et même si les nouveaux arrivants sont surtout partis à destination des grands centres métropolitains comme Toronto, Montréal et Vancouver, des familles syriennes se sont installées presque partout, même dans les petites localités comme Parrsboro, en Nouvelle-Écosse, dont les 1 305 habitants comptent désormais une famille syrienne de cinq personnes : un père, une mère et leurs trois jeunes enfants âgés de 15 mois à sept ans.

L'idée de l'initiative d'accueil de Parrsboro revient à plusieurs bénévoles chevronnés, particulièrement Nancy Curleigh, revenue dans sa localité il y a 14 ans dans l'intention d'y passer une retraite reposante. Il y a quelques années, son bénévolat inlassable lui a valu le titre honorifique de Citoyenne de Parrsboro de l'année. Depuis l'automne dernier, l'accueil des réfugiés syriens occupe tout son temps.

Dans un discours aux fidèles de l'United Baptist Church de Parrsboro en novembre dernier, Mme Curleigh a raconté avoir passé une nuit blanche, hantée par des familles de migrants entassées dans des installations glaciales ou cheminant péniblement à travers l'Europe.

« Tous ces réfugiés, dans tant de camps... surtout maintenant qu'il commence à faire froid. Ils n'ont rien ou si peu, et certains n'ont pas de famille. »

Ce thème revient dans bon nombre des récits des gens expliquant ce qui les pousse à se porter bénévoles : le sentiment de devoir leur belle vie à un coup de chance de se trouver dans un pays du monde sûr et prospère.

« J'ai mené une bonne vie et c'est un plaisir pour une femme aux cheveux gris que de pouvoir accueillir ici des gens plus jeunes », affirme Ginny Twomey, ancienne gestionnaire de ressources humaines et membre de l'Association nationale des retraités fédéraux. Elle passe maintenant maintes heures par semaine avec des enfants de réfugiés syriens dans un centre de Winnipeg qui offre aux immigrants divers services d'emploi et d'éducation.

La crise des réfugiés syriens met plusieurs générations en cause, et il en va de même pour l'action bénévole. Lorsque les Forces canadiennes ont demandé l'aide de presque 300 réservistes pour faire face à l'afflux de migrants en novembre dernier – un projet dénommé Opération Provision –, le caporal Matt Zasadko, 24 ans, a vite répondu à l'appel. Troquant sa tenue d'entraîneur personnel à Toronto pour son uniforme, il a passé trois mois avec d'autres réservistes pour accueillir des centaines de nouveaux arrivants à l'aéroport Pearson entre décembre et début mars.

« C'était une véritable bonne œuvre », remarque M. Zasadko. « Je pense que nous avons contribué à l'histoire. »

Un moment reste gravé dans sa mémoire. Un soir, un petit garçon d'environ sept ans attendait d'entrer au centre d'accueil de Pearson avec sa famille. Il lui manquait une partie d'une jambe. Avec l'aide d'un interprète, M. Zasadko a appris que l'enfant avait été mutilé au cours d'une frappe aérienne.

Mais le petit garçon a souri jusqu'aux oreilles à la vue des soldats canadiens. Lorsque ceux-ci lui ont demandé quel genre de manteau il voulait pour son premier hiver canadien, il a dit vouloir quelque chose qui ressemblait à la tenue des soldats. M. Zasadko et ses compagnons ont fouillé parmi tous les dons de vêtements et ont fini par découvrir un petit manteau vert à motif camouflage avec chapeau assorti. La trouvaille a fait la joie du petit garçon qui, lorsqu'il est parti en boitant du centre d'accueil, s'est tourné vers M. Zasadko et lui a embrassé la main. « Merci », lui a-t-il dit dans un anglais parfait.

« Jamais je ne l'oublierai », affirme M. Zasadko.

Doug Anderson a fait carrière dans la recherche sur l'opinion publique et travaille au Earncliffe Strategy Group à Ottawa. La vue du corps du petit Alan Kurdi sur la plage l'a littéralement transformé. D'observateur détaché du comportement des électeurs, il est devenu fervent participant à une vague d'action humanitaire.

Avec l'aide d'une dizaine d'amis, de voisins et de membres de sa famille, il a entrepris les démarches pour parrainer une famille syrienne. Quelques mois plus tard, il était à l'aéroport d'Ottawa au lendemain d'une chute de neige record dans la capitale, pancarte en main, impatient de rencontrer les plus récents nouveaux arrivants au Canada – un père, une mère et leurs enfants âgés de deux et quatre ans.

Comme bon nombre de bénévoles, M. Anderson avoue qu'il ne pouvait rester les bras croisés. « Je me suis



Source : Andrew Wagstaff, TC Media

Tarek Noaman et son épouse Ghena, en compagnie de leur fille Seba et de leur fils Zaid, sont accueillis par la bénévole Nancy Curleigh à l'aéroport international de Moncton, le 17 février 2016.

Le gouvernement fédéral a ouvert la porte à des milliers de ces migrants, mais ce sont des citoyens ordinaires de toutes les classes sociales qui les accueillent, ajoutant un nouveau chapitre à la riche histoire de l'action bénévole canadienne.

dit : il va falloir que beaucoup de gens se mobilisent... et je désire vraiment contribuer à la solution. »

« Tout le monde a eu besoin d'aide à un moment ou à un autre de la vie », souligne Leen Al Zaibak, membre du conseil de Lifeline Syria, une initiative de citoyens lancée en juin 2015 dans le but de réinstaller plus de 1 000 réfugiés syriens dans la région du Grand Toronto par des parrainages privés.

Âgée de quatre ans quand sa famille est venue de Syrie au Canada en 1989,



Réfugiés syriens à un camp de réfugiés à Dalhameh, dans l'est de la vallée Bekaa, au Liban, le vendredi 25 mars 2016.



Le premier ministre Justin Trudeau, en train d'accueillir les réfugiés syriens Madeleine Jamkossian, âgée de 16 mois (à d.), et son père Kevork Jamkossian, à l'aéroport international Pearson de Toronto, le vendredi 11 décembre 2015.

Mme Al Zaibak parle de « donner en retour... Beaucoup de gens m'ont aidée dans ma vie. »

Lorsqu'elle regarde les personnes qui travaillent maintenant à ses côtés, Mme Al Zaibak est frappée par l'effet que peut avoir l'apatridie sur le caractère d'un peuple. Certains des bénévoles de Lifeline sont eux-mêmes d'anciens réfugiés. Ils savent bien ce que c'est que d'arriver dans un nouveau pays désorientant sans autre chose que d'horribles souvenirs et sans préparation à cette nouvelle vie. Voice Canada, un groupe de Vietnamiens-

Canadiens anciens « réfugiés de la mer » comme on les appelait dans les années 70 et 80, constitue un élément clé du vaste effectif de bénévoles de Lifeline Syria.

« La communauté vietnamienne boucle ainsi une boucle. Ses membres, qui ont eux-mêmes été parrainés, parrainent maintenant bon nombre de nouveaux arrivants syriens », observe Mme Al Zaibak.

La crise des réfugiés syriens a également incité un grand nombre d'anciens fonctionnaires à se mobiliser. Plusieurs voient leur travail bénévole comme une

Certains des bénévoles de Lifeline sont eux-mêmes d'anciens réfugiés. Ils savent bien ce que c'est que d'arriver dans un nouveau pays désorientant sans autre chose que d'horribles souvenirs et sans préparation à cette nouvelle vie.



Les réfugiés nouvellement arrivés Mustafa Al-Darwish (à d.), âgé de 6 ans, et sa sœur Maryam, âgée de 8 ans, font du patin pour la première fois en participant au programme d'appui au parrainage des réfugiés pour récolter des fonds et accueillir des réfugiés à Ottawa, au centre Canadian Tire d'Ottawa, le samedi 26 mars 2016.

PRESSE CANADIENNE/Fred Chantand

nouvelle forme de service public qui leur permet de faire valoir les compétences et les connaissances acquises à leur ancien poste rémunéré au gouvernement canadien.

Depuis qu'elle a pris sa retraite du service public il y a plus de 20 ans, Ethel Robidoux, membre de Retraités fédéraux, aide les réfugiés à s'établir à Kelowna, en C.-B. Même si son bénévolat passe surtout par son église, St. Charles Garnier, Mme Robidoux apporte à ses fonctions de bénévole des états de service impeccables, car elle avait travaillé aux ministères fédéraux de l'Emploi et de l'Immigration.

L'immigration et l'emploi vont dans sa démarche d'aide aux réfugiés, tant ceux de la première vague de Croates arrivés à la fin des années 90 que les cinq familles syriennes dont s'occupent maintenant les fidèles de son église. C'est à des réfugiés décrochant un emploi qu'elle doit bon nombre de ses meilleurs souvenirs, comme la jeune femme nerveuse avant l'entrevue mais tout sourire après avoir décroché le poste, ou le jeune homme qui travaille toujours au centre d'aviation de Kelowna où il a obtenu son premier emploi à l'âge de 18 ans et aujourd'hui père de famille.

Mme Robidoux estime que l'emploi représente « l'heure de vérité » dans toute initiative d'aide aux réfugiés, car c'est le moment de l'autonomie véritable. « À mon avis, si le gouvernement ouvre nos portes aux réfugiés, nous devons faire tout notre possible pour les aider à être en mesure de travailler », ajoute-t-elle.

C'est rarement chose facile. Et cette fois-ci, cela pourrait s'avérer encore plus difficile. Selon les bénévoles forts d'expérience en réinstallation des réfugiés, cette vague de Syriens présente des défis de taille, et aider les migrants à s'adapter à la vie au Canada nécessite des solutions qui sortent aussi de l'ordinaire.

Pour commencer, il y a l'envergure du problème : l'arrivée de 25 000 migrants en si peu de temps fait entrer le pays en territoire inconnu. Quoique le Canada ait accepté 50 000 « réfugiés de la mer »

Mary Lou Johnson, de l'église St. Charles Garnier à Kelowna, en compagnie de deux enfants réfugiés non identifiés lors d'une sortie récente. « Ils n'avaient jamais vu la neige auparavant », confie Ethel Robidoux, membre de l'église et de Retraités fédéraux.

Source : Ethel Robidoux



PRESSE CANADIENNE/Ryan Remiorz



Les réfugiés syriens Jamil Haddad (à g.) et Tony Batekh (2e à g.), George Louka et Edmon Artin (à d.), s'amuse en suivant un cours de français le mercredi 17 février 2016, dans une école de Montréal.

il y a plusieurs décennies, leur arrivée s'était étalée sur plusieurs années, et non quelques mois. De plus, alors que beaucoup de réfugiés arrivent au Canada avec de bonnes bases en français ou en anglais, un grand nombre des nouveaux arrivants syriens ne parlent guère que l'arabe.

« En l'absence de langue commune, ce qui importe, c'est de nouer des liens autrement que par le langage, une démarche qui demande de l'humilité mais qui est aussi extrêmement gratifiante », précise Mme Twomey. « On en apprend beaucoup. »

Habituellement, les organismes bénévoles qui lancent un appel d'aide veillent à rassurer le public que tous les dons, qu'il s'agisse d'articles ménagers, de vêtements ou d'argent, parviendront aux réfugiés dans le besoin. Les répondants du secteur privé cherchent généralement à réunir environ 28 000 \$ pour financer les premiers mois d'une famille de réfugiés au Canada.

Mais ce qu'on demande par-dessus tout des bénévoles de l'initiative actuelle d'aide aux réfugiés, c'est *du temps*. En effet, les

nouveaux arrivants ont un vaste éventail de besoins que seul l'engagement des bénévoles à donner de leur temps pourra satisfaire, comme l'apprentissage de la langue, de la géographie et de la culture de leur nouveau pays et l'accompagnement aux entrevues d'emploi et aux bureaux de l'État. Beaucoup veulent juste voir un visage amical tous les jours.

« J'essaie de broser aux bénévoles un tableau réaliste de ce qui les attend », explique Mme Al Zaibak. « La régularité est cruciale. Pour faire le plus grand bien à quelqu'un, il ne faut pas simplement aller le voir de temps en temps. »

Mme Robidoux a vu de ses propres yeux à quel point les familles syriennes installées à Kelowna comptent sur cette régularité. Un jour ou deux sans contact avec un bénévole ou un représentant du gouvernement, et elles peuvent se sentir abandonnées, comme de nouveau à la dérive.

Le parrainage complet demande un temps énorme, avant comme après l'arrivée de la famille parrainée. Équiper une habitation

de fond en comble n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. La femme de M. Anderson, Sharron Ellis, s'est servie d'un site Web qui répertoriait le contenu d'une habitation pour établir une sorte de « liste de mariage » pour solliciter et gérer les dons.

Afin de se familiariser avec ce qui l'attendait, M. Anderson a assisté à deux séances de

Comme bon nombre de bénévoles, M. Anderson avoue qu'il ne pouvait rester les bras croisés. « Je me suis dit : il va falloir que beaucoup de gens se mobilisent... et je désire vraiment contribuer à la solution. »



Source : Matt Zasidko

Des réservistes des Forces canadiennes accueillent deux enfants réfugiés à l'aéroport Pearson. Rangée avant : Le capl Matt Zasidko, à genoux à l'extrême gauche, à côté de la capl Melissa Blair, d'un garçon réfugié non identifié, du bdr Kevin Noh et d'une fille réfugiée non identifiée. Rangée arrière (de g. à d.) : Les capl Dardan Malushaj, capl Alex Badita, bdr Jocelyn Rae et capl Ross Blair.

formation montées par l'organisme d'Ottawa Refugee613 dans le but d'informer les répondants privés. Il confie que l'expérience lui a ouvert les yeux. « Je pense que personne n'en est sorti en se disant "Je savais tout ça" », ajoute-t-il.

L'une des plus importantes de ces leçons concerne la réaction des réfugiés à l'aide qui leur est apportée. Même s'ils n'ont pas trop de mal à accepter l'aide gouvernementale, beaucoup s'inquiètent de ce qu'ils pourraient devoir à leurs répondants privés et ont peine à comprendre que des inconnus soient disposés à donner de leur temps et de leur argent pour aider des réfugiés de guerre de l'autre bout du monde. Pour les rassurer – et les convaincre que le Canada tire aussi parti de son programme pour les réfugiés –, on incite les bénévoles à parler de « nouveaux arrivants » plutôt que de réfugiés.

Pour bien des participants à l'initiative de réinstallation des réfugiés syriens, l'une des tâches les plus ardues consiste à apprendre à contenir leur enthousiasme. On conseille aux répondants de ne pas se laisser emporter par le moment; bien qu'ils puissent être exaltés d'accueillir des parrainés à l'aéroport (et impatientes de prendre des photos pour leur page Facebook), les migrants pourraient être accablés par le doute, la culpabilité et l'anxiété, sur leur patrie ou la famille qu'ils ont dû abandonner. Inquiets du sort d'être

chers qui sont encore en Syrie, ils pourraient hésiter à se faire prendre en photo.

« Le moins qu'on puisse dire est que c'est une situation épouvantable », souligne Mme Twomey. « Et les gens sont véritablement traumatisés. »

Reste qu'il est important de se rappeler ce qui a déclenché l'initiative canadienne d'aide aux réfugiés syriens : la photo d'un petit garçon gisant mort sur une plage de Turquie. Depuis l'arrivée des migrants au Canada, les images ont changé :

La photo d'un enfant syrien au visage illuminé par la simple joie de sa première descente en traîneau d'hiver. Deux enfants la main dans la main dans le couloir d'une école primaire, sur le point d'aller en classe pour la première fois. Un petit garçon fier de montrer son premier vélo.

Et, d'un océan à l'autre, des Canadiens ordinaires s'efforçant de transformer l'une des pires catastrophes pour l'humanité de récente mémoire en une vision pour un monde meilleur. ■

Visitez retraitesfederaux.ca

Votre guichet unique pour les actualités et les renseignements à l'intention des membres



Myra Conway

Retraitée fédérale, épouse d'une victime de démence et bénévole pour la société Alzheimer du Canada

Engagez-vous!

iii PartenaireSanté HealthPartners

La philanthropie au travail Charities At Work

www.partenairesante.ca (877) 615-5792

Accès facile :

- aux événements à venir
- à des outils et à des ressources sur les finances et la santé
- à des articles sur les voyages
- aux mises à jour en défense des intérêts
- aux partenaires privilégiés et aux avantages des membres
- aux pages des sections
- au renouvellement en ligne
- aux renseignements réservés aux membres

Pour avoir accès aux renseignements réservés aux membres et gérer vos préférences de communication, établissez une connexion et créez un profil.



TEMPS EMPRUNTÉ



Écartelés entre leurs obligations professionnelles et celles d'aidants naturels, les Canadiens trouvent plus difficile de faire du bénévolat. Les organismes sans but lucratif pourront-ils s'en sortir?

SHARON KIRKEY

Pour son premier déploiement avec la Croix-Rouge canadienne, Guy Lepage s'est retrouvé à Biloxi, au Mississippi. C'était en 2005, alors que l'ouragan Katrina avait dévasté le Sud profond des États-Unis.

À titre d'ancien journaliste, une de ses tâches consistait à mener les membres des médias le long de la côte du golfe du Mexique ravagée par la tempête, côtoyant des barges de casino de la longueur d'un demi-terrain de football projetées comme des jouets par les vents de Katrina et des maisons aplaties par des marées de tempête, ne laissant debout que les marches de l'entrée. « Nous les appelons les escaliers de nulle part », se rappelle-t-il.

M. Lepage est un super-bénévole. En plus de Katrina, il a participé à des opérations de secours allant du tremblement de terre dévastateur de 2010 de Haïti aux feux de forêt de l'été dernier dans le nord de la Saskatchewan. Il supervise une équipe d'intervention de la Croix-Rouge lors de sinistres individuels, chez lui dans la région de Durham à l'est de Toronto. Sur appel en tout temps, l'équipe prend des dispositions trouver un hébergement d'urgence, de la nourriture et d'autres fournitures essentielles pour les victimes d'incendie et d'autres désastres.

« C'est l'une des choses qui m'a attiré chez la Croix-Rouge », affirme M. Lepage, âgé de 58 ans et analyste principal des questions d'actualité auprès du gouvernement de l'Ontario. « Ce travail fait vraiment une différence. »

Sans bénévoles comme M. Lepage, les organismes sans but lucratif ne pourraient tout simplement pas fonctionner. Mais cette vaste main-d'œuvre gratuite est toutefois en train de changer, suscitant un important examen introspectif dans les secteurs caritatif et sans but lucratif.

Tout d'abord, le nombre de bénévoles diminue. En 2013, 12,7 millions de Canadiens ou 44 % des personnes âgées de 15 ans et plus ont donné de leur temps, selon l'Enquête sociale générale de 2013 de Statistique

Canada, une baisse par rapport au sommet de 47 % en 2010, la dernière fois que l'enquête a été menée.

Cette baisse a été plus marquée chez les personnes âgées de 35 à 44 ans, la génération « sandwich » d'âge moyen, qui doit s'occuper de ses enfants et de ses parents vieillissants. Leur taux de bénévolat a chuté de six points de pourcentage, ce qui est inquiétant.

De plus, la population de bénévoles vieillit : en 2013, 28 % des bénévoles canadiens étaient âgés de 55 ans et plus, une hausse par rapport à 23 % en 2004.

Les bénévoles les plus âgés, les membres de la cohorte d'après-guerre qui a été l'ossature du secteur bénévole pendant des générations, quittent le groupe de bénévoles. Et, il n'est pas du tout certain que leurs rejets bébés-boumeurs les remplaceront.

Entre-temps, la génération du millénaire, dont les membres sont nés entre 1982 et 2003, accuse des taux de bénévolat supérieurs à ceux des bébé-boumeurs. Elle est toutefois complètement différente : pour la génération Y, le bénévolat consiste plus à faire du militantisme social qu'à offrir des services directs de première ligne.

« À mon avis, notre véritable défi se sera de trouver des personnes pour prendre soin des aînés », déclare Susan Phillips, professeure et superviseuse du programme de philanthropie et de leadership dans le secteur sans but lucratif à l'Université Carleton, à Ottawa.

Le secteur caritatif du Canada se classe au deuxième rang mondial... La moitié des quelque 170 000 œuvres de bienfaisance et organismes sans but lucratif du pays sont entièrement exploités par des bénévoles.



Guy Lepage, visitant une école primaire à Jacmel, en Haïti, en septembre 2010. « Ce travail fait vraiment une différence. »

En majorité, il s'agit massivement de femmes « qui sont elles-mêmes déjà assez âgées », ajoute-t-elle.

« Je ne crois pas que les femmes de la génération suivante, les bébé-boumeuses, envisageront de jouer le même rôle. » Cela pourrait signifier une crise imminente pour les soins aux aînés.

Mme Phillips et d'autres personnes avancent que les organismes doivent redéfinir leurs demandes à l'égard du bénévolat. Ils doivent changer leurs perceptions à l'égard des bénévoles et de leurs capacités, ainsi que jeter les anciennes règles aux oubliettes, en permettant aux bénévoles de réduire et d'augmenter leur engagement, parallèlement aux conditions changeantes de leur vie. Ils doivent offrir davantage d'engagements souples et de courte durée et donner aux bénévoles la possibilité de constater l'impact direct de leur travail.

« Plutôt que de dire simplement : "Voici la possibilité de bénévolat que nous avons, c'est à prendre ou à laisser", les organisations doivent penser aux désirs changeants de leur marché », explique Bruce MacDonald,

président-directeur général d'Imagine Canada, une organisation nationale qui appuie les œuvres de bienfaisance et les organismes sans but lucratif.

« Un changement de paradigme fondamental est en train de se produire. »

Le secteur caritatif du Canada se classe au deuxième rang mondial, après les Pays-Bas (les États-Unis occupent le cinquième rang). La moitié des quelque 170 000 œuvres de bienfaisance et organismes sans but lucratif du pays sont entièrement exploités par des bénévoles.

Les Canadiens font partie des peuples les plus charitables au monde. La Charities Aid Foundation du Royaume-Uni a placé le Canada au quatrième rang de son index charitable mondial de 2015, avec un pointage relatif au temps consacré au bénévolat à l'échelle du pays de 44 %, ce qui le classe seulement après le Myanmar, les É.-U. et la Nouvelle-Zélande.

Au pays, selon Statistique Canada, les taux de bénévolat encadré sont les plus hauts en Saskatchewan et au Manitoba, et les plus faibles au Québec. De plus, les Canadiens

habitant dans des petites villes rurales sont plus susceptibles de faire du bénévolat que leurs voisins urbains.

En 2013, les Canadiens ont consacré un total de 1,96 milliard d'heures à des activités bénévoles comme lire à des enfants à l'école, recueillir des dons d'aliments, vendre des jonquilles pour la recherche sur le cancer et aider des réfugiés fuyant les horreurs de la guerre. Ensemble, ils ont effectué un travail équivalant à environ un million de postes à temps plein.

Toutefois, moins de bénévoles désirent assumer une plus grande charge à l'heure actuelle.

Une des tendances les plus inquiétantes est la diminution du bénévolat dans le groupe d'âge de 35 à 44 ans, qui assume traditionnellement une part disproportionnellement élevée de la charge de travail des bénévoles.

Le problème est que les personnes d'âge moyen d'aujourd'hui sont prises à la gorge. Elles occupent des emplois à temps plein tout en prenant soin de plusieurs membres de leur famille, alors que les services communautaires diminuent. Elles ont, tout simplement, moins de temps à donner.

« Une personne m'a dit que ses enfants d'âge adulte étaient revenus à la maison avec leurs enfants, que son conjoint avait des problèmes de santé et qu'elle s'occupait de parents et de grands-parents », mentionne Paula Speevak, présidente et chef de la direction de Bénévoles Canada.

« Ce n'est probablement pas inhabituel et le sera encore moins au fil du temps. »

Le secteur caritatif doit donc s'adapter aux demandes et aux horaires changeants des bénévoles. Jane Hunt, directrice associée de la Croix-Rouge, affirme que son organisation a travaillé dur au cours des dernières années pour s'assurer que ses « bénévoles aient des possibilités de changer avec nous, au fur et à mesure que les circonstances de leur vie changent. »

« Plutôt que de les perdre, nous réussissons à les former pour de nouveaux rôles exigeant moins de temps », ajoute Mme Hunt. « Nous

avons des bénévoles qui ont un rôle virtuel; ils font du bénévolat à partir de leur maison ou nous aident par téléconférence ou vidéoconférence. »

Des organisations trouvent également des façons de donner un caractère familial au bénévolat, en permettant aux bénévoles d'amener les plus jeunes membres de leur famille ou les plus âgés avec eux pendant leurs activités sans but lucratif. De plus, de nombreuses organisations font appel au secteur privé pour offrir davantage d'options de bénévolat soutenues par les employeurs.

Mais les aînés demeurent les bénévoles qui cumulent la moyenne d'heures la plus élevée. C'est pourquoi la participation des bébé-boumeurs représenterait une véritable manne pour les œuvres de bienfaisance, si elles parviennent à les intéresser plus que passer l'hiver en Floride ou faire des croisières.

Élevés durant la période d'effervescence sociale et politique des années 60 et 70, beaucoup de bébé-boumeurs ont un profond sentiment d'engagement social qui a suscité leur bénévolat par le passé. Les choses sont toutefois en train de changer.

Alors que la cohorte de bébé-boumeurs prend sa retraite, « on se demande ce que sera leur niveau d'engagement », dit M. MacDonald d'Imagine Canada. Conserveront-ils les mêmes habitudes caritatives que par le passé?

« Si vous gardez à l'esprit qu'il s'agit possiblement de la génération de retraités la plus en santé et la mieux nantie de l'histoire de l'humanité, vous pouvez constater que la situation présentera des défis différents de ceux des générations de retraités précédentes. »

Autrement dit, de nombreux bébé-boumeurs prennent leur retraite en ayant peu de temps libres. Plusieurs ne prennent pas une pleine retraite. Beaucoup voyagent ou passent l'hiver à l'étranger. Et, de plus en plus, ils assument des responsabilités d'aidant naturel. Les Canadiens vivent plus longtemps, amenant de nombreux bébé-boumeurs à prendre soin de leurs parents frères.

AIDER AUTRUI ET VOUS AIDER

Le bénévolat serait-il bon pour le cerveau?

Cette question intrigante reste encore sans réponse. Des chercheurs canadiens ont démontré que le bénévolat est associé à de plus faibles taux de dépression, à une santé et à un bien-être autodéclarés meilleurs et à une longévité accrue.

Mais à l'heure actuelle, des données laissent entendre que le bénévolat améliore aussi la cognition, tout en réduisant le risque de démence.

La D^{re} Nicole Anderson est scientifique principale au Rotman Research Institute de Baycrest Health Sciences à Toronto. Il y a deux ans, son équipe a publié une étude basée sur les meilleures données qu'elle a pu recueillir sur les avantages du bénévolat pour les personnes âgées.

En plus des bénéfices psychosociaux comme la réduction de la dépression, elle a également trouvé des taux plus faibles d'hypertension et de fractures de la hanche chez les aînés qui font du bénévolat, comparativement à leurs pairs n'en faisant pas.

Plus le nombre d'heures augmentait, plus les avantages s'accumulaient, mais jusqu'à un certain point. Ce seuil critique se situerait à 150 heures par année, ou environ trois heures par semaine. « Donc, une demi-journée par semaine suffit pour en retirer des avantages », affirme la D^{re} Anderson. « Après, vous ne semblez plus en tirer profit. »

Qu'il s'agisse d'hôpitaux, d'écoles ou de banques alimentaires, « L'endroit où vous effectuez du bénévolat ne semble pas être important », poursuit-elle.

Par contre, la stimulation intellectuelle qu'il vous procure peut importer.

Des études ont suggéré que plus l'occupation rémunérée d'une personne est socialement et cognitivement complexe, plus son

fonctionnement cognitif en bénéficie et plus son risque de démence est faible.

« De plus, le bénévolat est aussi une occupation; non rémunéré et à temps partiel, mais bel et bien une occupation », souligne la D^{re} Anderson.

« Nous testons donc l'hypothèse que plus le rôle de bénévole est complexe, plus les avantages seront importants. »

Son équipe étudie un groupe d'environ 100 bénévoles âgés de plus de 55 ans. Les chercheurs ont évalué le fonctionnement physique, cognitif et psychosocial de chacun avant le bénévolat et, ensuite, après six et 12 mois de bénévolat.

L'équipe a tout mesuré : la force de préhension, la distance de marche parcourue en six minutes, la dépression, le sentiment de contribuer socialement, l'optimisme ainsi que le sentiment d'être pertinent et d'avoir un but dans la vie.

Sur le point de publier ses résultats, la D^{re} Anderson parle du besoin urgent de trouver une solution, peu importe laquelle, pouvant réduire la dégénérescence cérébrale liée à l'âge.

Près de 750 000 Canadiens souffrent actuellement d'Alzheimer ou d'autres formes de démence et ce nombre devrait doubler d'ici les 10 prochaines années. Cependant, selon la D^{re} Anderson, « 99,6 % des essais cliniques de médicaments (pour la démence) ont échoué au cours des dix dernières années. »

« La démence est incurable, mais plus de 50 % des risques d'en être atteint sont liés à des facteurs de style de vie pouvant être modifiés », ajoute-t-elle, citant l'hypertension, l'activité physique et l'alimentation.

« Notre meilleur espoir de diminuer les taux de prévalence consiste à trouver des activités qui aident à réduire la démence. »

Comme le souligne M. MacDonald, de nombreuses organisations continuent de vouloir des engagements permanents ou à long terme, alors que beaucoup plus de bénévoles chercheront plus de souplesse et de court terme.

Les bébé-boumeurs ont une mentalité de gestionnaire de projet, précise-t-il. Ils veulent commencer un projet et le mener à terme, « au lieu de se dire que c'est pour toujours, ce qui rend un départ beaucoup plus difficile. »

« Cela revient à pouvoir dire : "Je travaillerai sur un projet cet automne, mais je passerai trois mois en Floride cet hiver et je vous reverrai au printemps". »

Par-dessus tout, avance M. MacDonald, les bénévoles d'aujourd'hui désirent sentir que leur contribution est appréciée et constater qu'elle a un impact direct.

Les jeunes sont à l'autre extrémité du réseau de bénévoles, et même si M. MacDonald estime que les jeunes d'aujourd'hui

possèdent des gènes de bon samaritain, leur bénévolat « prendra une tournure différente de celui de leurs parents et de leurs grands-parents. » Les jeunes créent leurs propres possibilités de bénévolat, remarque-t-il. « Ils mettent sur pied des entreprises à vocation sociale. »

« Il y a donc un gros volume de bénévoles qui sort du réseau, et peut-être un flux plus lent qui y entre. Le secteur doit vraiment prêter attention à ce facteur. »

Malgré les défis, Mme Speevak reste optimiste. L'enquête de Statistique Canada a seulement tenu compte du bénévolat encadré, à savoir un poste occupé dans une organisation, et non pas de l'« action organique » auto-organisée qui survient de plus en plus.

« Cela signifie que les gens n'ont pas à passer par des organisations pour faire de bonnes actions ensemble », mentionne-t-elle. « Toutes les formes d'engagement sont importantes et appréciables. »

Il est utile de se rappeler ce qui motive le bénévolat des gens en tout premier lieu : ce sentiment de service public qui pousse Guy Lepage et son équipe hors du lit au milieu de la nuit pour aller sur les lieux d'un incendie. Sa principale tâche lors d'une urgence est l'évaluation des besoins : la famille est-elle assurée? A-t-elle un endroit où rester?

« Nous leur donnons des chèques-cadeaux de Walmart pour des vêtements », explique-t-il, « et des cartes de restaurant pour qu'ils puissent manger quelque part pendant qu'ils reprennent leur vie en main. »

« Vous aidez des personnes en période de crise, et elles l'apprécient vraiment », poursuit-il, en ajoutant qu'il dit aux nouveaux de son équipe que ce travail leur fera chaud au cœur, à cause du grand bonheur qu'éprouvent les gens.

« Certes, vous avez peut-être dû vous lever à deux heures du matin et ne revenir à la maison que trois heures plus tard, mais c'est avec l'immense satisfaction d'avoir aidé quelqu'un d'autre. » ■

BÉNÉVOLAT À LA CARTE

Nouvelle vague touristique : Voyager en se rendant utile.

ELIZABETH THOMPSON



Bénévole en train de prendre des notes lors d'une étude de l'Earthwatch Institute sur les chimpanzés en péril de l'Ouganda. Source : Earthwatch

Les journées étaient longues. Le soleil brûlait. Malgré cela, Joan Weinman a aimé chaque moment de ses vacances consacrées à plier des barres d'acier pour renforcer les murs de béton d'une école située à Léon, au Nicaragua.

Tout en travaillant, elle bavardait avec une femme de l'endroit de leurs petits-enfants respectifs.

Après la journée de travail, Joan et ses amies pouvaient faire une excursion autour d'un lac volcanique, assister à des événements

folkloriques ou se rendre dans un restaurant du coin pour déguster la cuisine locale. Son groupe a d'ailleurs terminé sa semaine en se rendant à Little Corn Island, un véritable paradis tropical, pour un repos bien mérité.

La détente n'était pas le but du voyage de Joan Weinman. « Vous regardez ces jeunes enfants faire leurs classes assis sous un arbre, tout en travaillant en plein soleil à bâtir de vos propres mains l'édifice qui les abritera... Et voilà, votre labeur se transforme en quelque chose d'utile », confie cette ancienne fonctionnaire de la Ville d'Ottawa, dirige maintenant son propre bureau de communications. Elle planifie déjà son prochain voyage au Nicaragua pour SchoolBOX, un organisme de charité de l'Ontario.

« On se sent vraiment utile, et d'une manière inégalée pour moi. »

La plupart des gens vont en vacances pour se reposer de leur travail. Toutefois, un nombre grandissant de retraités, las des plaisirs de la plage et bien nantis en temps libre, cherchent désormais à faire une différence, aussi minime soit-elle, pendant leurs vacances. Joan Weinman est de ceux-là, préférant combiner vacances et bénévolat, histoire d'explorer le monde tout en faisant de bonnes actions en cours de route.

Même si Statistique Canada ne recense pas de données sur les Canadiens qui voyagent à l'étranger pour faire du bénévolat, les experts, grossistes en voyages et autres groupes

JOHNSON Les Assurances **PETS PLUS US**
Le meilleur ami des propriétaires d'animaux

BONHEUR DE L'ANIMAL. BONHEUR DU PROPRIÉTAIRE.

Nous introduisons l'assurance maladie pour les animaux de compagnie aux membres de l'Association nationale des retraités fédéraux.

C'est avec plaisir que Johnson Inc., votre fournisseur d'assurance de choix, vous présente une nouvelle offre d'assurance pour les animaux de compagnie. L'assurance Pets Plus Us propose plusieurs options de garanties, jumelées à de nombreux avantages d'adhésion de grande valeur et un service à la clientèle courtois.

ÉCONOMISEZ 5 % SUR LA GARANTIE ACCIDENT OU LA GARANTIE ACCIDENT ET MALADIE.

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ PETSPLUSUS.COM/JOHNSON OU COMPOSEZ LE 1 855 835-7387 et mentionnez le code d'offre FEDRET.

BAVARDEZ sur les réseaux sociaux

©2015 Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances. Tous droits réservés. Pets Plus Us est une division de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances et ses produits sont offerts et souscrits par la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances. Pets Plus Us, Pets Plus Us & Design et les mots et les logos connexes sont des marques de commerce et la propriété de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances. Johnson Inc. (Johnson) et la RSA sont des sociétés de propriété commune. Johnson est un intermédiaire autorisé en matière d'assurance.

spécialisés qui dépêchent des bénévoles outre-mer s'entendent pour dire que cette forme de tourisme gagne en popularité partout dans le monde.

« L'industrie du bénévolat touristique génère à elle seule 173 milliards \$ par année », affirme Rebecca Tiessen, professeure adjointe à l'École de développement international et mondialisation de l'Université d'Ottawa, et spécialiste du bénévolat touristique.

« La popularité grandissante de ce type de voyages s'explique en partie par le nombre accru d'organismes privés et commerciaux qui proposent ce tourisme alternatif. »

Depuis plusieurs années, des organismes comme Habitat pour l'humanité proposent ce genre de périple, envoyant des milliers

de voyageurs à travers le Canada et dans le monde pour bâtir des habitations abordables.

« Habitat pour l'humanité œuvrait dans le secteur du bénévolat touristique bien avant que ce terme ne soit inventé », souligne Rick Tait, directeur du programme Village planétaire de l'organisme.

Récemment, les voyageurs du secteur privé ont aussi commencé à percer ce marché. Par exemple, Collette Vacations propose des excursions de bienfaisance – auprès d'écoles qui reçoivent l'appui de sa fondation –, dans ses forfaits à destination de l'Afrique du Sud. En octobre prochain, elle offrira son premier circuit de bénévolat touristique lors d'un voyage de neuf jours en Équateur, en partenariat avec l'organisme Children International.



Source : Earthwatch

Chercheurs bénévoles contemplant une vue spectaculaire pendant une étude sur les orques en Islande.



Source : Earthwatch

Plongeur sous-marin bénévole vérifiant des échantillons prélevés à la Petite Caimane, dans le cadre d'un projet de recherche sur les coraux de l'Earthwatch Institute.



Source : Joan Weinman

Les bénévoles Joan Weinman, Ann Rickenbacker, Tammy Laverty et Terri Storey (de g. à d.), accueillies par des élèves à l'extérieur de Tipitapa (Nicaragua), en février 2016.

Selon Brett Walker, le directeur de Collette Vacations, qui a lui-même été bénévole en Équateur l'année dernière, les clients qui achètent le forfait de bénévolat touristique se voient confier diverses tâches, comme du jardinage et de la peinture.

« La formule conviendra au voyageur capable de chausser des bottes de travail et de se dépenser physiquement. Même si le travail n'est pas exténuant, il ne convient pas à tout le monde », ajoute-t-il.

Peu importe vos capacités ou la destination qui vous intéresse, il existe une formule de bénévolat touristique à votre mesure, par exemple un « forfait » en Jamaïque où vous consacrez deux heures par jour à lire aux enfants locaux ou un projet plus exigeant comme la construction d'habitations et d'écoles dans des pays défavorisés.

Nombreux sont les voyageurs pour qui le bénévolat touristique est l'occasion de sortir de leur « bulle » pour vivre une expérience plus authentique des pays qu'ils visitent, en redonnant aux communautés qu'ils visitent et en apprenant à mieux connaître les habitants, ce que peu de forfaits proposent.

De plus, si vous faites du bénévolat auprès d'un organisme de charité canadien reconnu, comme Habitat pour l'humanité, vous pourriez même déduire votre vol et les frais qui ne sont pas liés à la portion loisirs de vos vacances.

« L'ARC (Agence du revenu du Canada) stipule que si vous faites du bénévolat pour un organisme de bienfaisance dans le cadre de son mandat, vos dépenses sont exemptes d'impôt », précise Rick Tait.

Étant donné qu'il existe une vaste gamme de forfaits de bénévolat touristique, il vaut mieux faire vos recherches et vous poser quelques questions avant de vous inscrire. Vous demandera-t-on de faire quelque chose de véritablement utile pour la communauté visitée ou s'agira-t-il de tâches insignifiantes? Quelle portion de vos vacances souhaitez-vous consacrer au bénévolat? Quel degré d'inconfort êtes-vous disposé à tolérer?

Rebecca Tiessen souligne que les futurs bénévoles devraient aussi être honnêtes avec les voyageurs au sujet de leurs

habiletés et de leurs compétences. Par exemple, n'affirmez pas que vous êtes entrepreneur en bâtiments professionnel ou ambulancier si ce n'est pas le cas.

« Seriez-vous capable d'effectuer en sol canadien le travail proposé à l'étranger? Si ce n'est pas le cas, votre candidature n'est pas éthique », conclut-elle.

La sécurité est une autre considération, souligne Rick Tait.

« Vous devez absolument vous renseigner sur les antécédents en matière de sécurité et les procédures d'urgence de l'organisateur de voyages. Par exemple, une assurance maladie est-elle incluse dans le programme du voyageur? Quelles sont les procédures si un incident devait survenir? Serez-vous accompagné par un hôte en tout temps, 24 heures sur 24, pouvant agir en votre nom si vous deviez être hospitalisé? », poursuit-il.

Pour sa part, Amy Mills, une porte-parole du ministère Affaires mondiales Canada, recommande aux Canadiens de consulter la section Voyages et Tourisme du site Web du ministère, pour se renseigner sur le pays qu'ils prévoient visiter et obtenir notamment des conseils sur la santé et la sécurité. Les bénévoles qui se rendent outre-mer devraient aussi s'inscrire au programme d'Inscriptions des Canadiens à l'étranger.

Le travail auprès d'enfants – dans un orphelinat ou dans une école, par exemple – est un type de bénévolat touristique très convoité, mais les experts soutiennent que vous devriez d'abord vous questionner sur la portée du lien affectif que vous développerez avec l'enfant, si vous n'y donnez pas suite au retour.

L'investissement de temps varie d'une situation à l'autre. Les projets à court terme pourraient vous occuper pendant quelques jours seulement, alors que les initiatives de bénévolat plus structurées, gérées par des organismes tels CUSO International, l'Entraide universitaire mondiale du Canada ou le Service d'assistance canadienne aux organismes (SACO), peuvent durer des semaines, voire des mois.

Les projets de bénévolat touristique ne comportent pas nécessairement une composante humanitaire. Par exemple, l'organisme américain Earthwatch Institute propose une grande variété d'expéditions où les touristes se transforment en véritables « gens de sciences » et aident les chercheurs à réunir des données importantes.

Que ce soit pour étudier l'effet des changements climatiques à Churchill au Manitoba, vivre à bord d'un bateau en Amazonie pour recenser les dauphins roses, ou étudier la dégradation du récif de la Grande Barrière de corail en Australie, les expéditions d'Earthwatch se déploient partout dans le monde. L'institut propose également des expéditions archéologiques, notamment des fouilles pour localiser les vestiges de l'Empire romain situé à proximité du Mur d'Hadrien en Angleterre, ou découvrir les secrets d'une villa toscane datant du Ier siècle après J.-C.

« Avec Earthwatch, vous travaillez en étroite collaboration avec des scientifiques menant d'importants projets de conservation aux quatre coins de la planète. Pendant une semaine ou deux, vous les accompagnez pour faire la collecte de données », explique Kristen Kusek, porte-parole de l'organisme.



Source : Joan Weinman

Les bénévoles Joan Weinman (à d.) et Kimothy Walker, sur le chantier de construction d'une nouvelle école à l'extérieur de Managua (Nicaragua), en février 2015.

Vous planifiez des vacances de bénévolat? Avant de vous engager, voici quelques questions à poser, selon les experts :

- Qui en bénéficie? Assurez-vous que votre argent et votre travail profiteront à ceux qui ont besoin d'aide.
- Depuis combien de temps l'organisme avec lequel vous comptez voyager est-il actif dans le domaine du bénévolat touristique? A-t-il bonne réputation? A-t-il prévu un plan d'urgence?
- Demandez des précisions sur le voyage. Combien d'heures de travail devrez-vous fournir chaque jour? Où dormirez-vous?
- Avez-vous les qualifications requises pour ce travail? Ferez-vous le travail de quelqu'un dont ce serait autrement l'emploi dans ce pays?
- Si vous êtes bénévole auprès d'enfants, établirez-vous des liens relationnels avec eux que vous ne pourrez maintenir lorsque vous rentrerez chez vous?
- En dernier lieu, pourquoi faites-vous cela? Est-ce le bénévolat ou le tourisme qui prime? Ou voulez-vous combiner les deux?

« Il s'agit vraiment d'une collaboration en nature et dans la nature, où l'on met la main à la pâte », renchérit elle.

Depuis 1981, près de 3 500 Canadiens ont pris part à plus de 600 projets organisés par Earthwatch dans le monde, souligne Kristen Kusek. Toutes les expéditions sont menées par des experts. Ainsi, l'expédition à Churchill est dirigée par la géochimiste environnementale LeeAnn Fishback, par Peter Kershaw, professeur émérite à l'Université de l'Alberta, ainsi que Steven Mamet, un boursier



Recherche sur le changement climatique dans le proche Arctique.

Source : Earthwatch

de recherches postdoctorales à l'Université de la Saskatchewan.

Pour vous rendre utile, il n'est pas nécessaire de vous astreindre au décalage horaire. Le bénévolat touristique peut être une belle façon de visiter le Canada, tout en donnant de votre temps.

L'agence Habitat pour l'humanité est plutôt connue pour les équipes de construction qu'elle déploie outre-mer, mais elle offre aussi le programme canadien Bâtir le pays, consacré à la réalisation de divers projets, comme la construction d'habitations à coût abordable à l'Île-du-Prince-Édouard ou d'une résidence pour aînés sur la réserve de la Première Nation de Flying Dust, en Saskatchewan.

En Alberta, le magnifique Parc national de Banff offre un programme permettant aux bénévoles d'améliorer le parc de bien des façons, notamment le contrôle de la qualité de l'eau et des projets de restauration.

Par ailleurs, le réseau international de fermes biologiques Willing Workers on Organic Farms (WWOF) propose aux voyageurs un travail bénévole sur des fermes canadiennes ou à

l'étranger, en échange de l'hébergement et des repas. Les organisateurs précisent qu'il n'y a pas de limite d'âge.

« Aucune restriction n'existe concernant l'âge des participants; il suffit d'être apte à travailler de quatre à six heures par jour », stipule l'organisme sur son site Web, ajoutant que « nombre de fermiers apprécient la maturité des *WWOFers* plus âgés ».

Les voyages forment l'esprit; mais en jumelant voyage et bénévolat, le cœur s'épanouit. Bien des bénévoles touristiques sont à ce point touchés par l'expérience qu'ils reviennent, année après année.

En février dernier, Joan Weinman se rendait pour la deuxième fois au Nicaragua. Elle prévoit déjà y retourner avec des membres de sa famille pour bâtir une nouvelle école dédiée à la mémoire de sa mère.

« En vieillissant, on s'éloigne de sa famille. À mon avis, c'est là une façon vraiment spéciale de mettre à contribution mes frères et sœurs, mes nièces et mes neveux, pour réaliser un projet au nom de ma mère. », conclut-elle. ■

Est-ce que vous ou un membre de votre famille envisagez de déménager?

Profitez des services d'une compagnie de déménagement professionnelle, offrant un service exceptionnel et personnalisé et des **RABAIS EN ARGENT COMPTANT!**

PLUS QU'UN DÉMÉNAGEMENT.

Économisez

En raison de volume considérable de déménagements dont nous nous chargeons, les clients profitent d'un service de plus haute qualité et de prix de déménagement concurrentiels, de la part de compagnies de déménagement professionnelles affiliées à United Van Line.

Tranquillité d'esprit

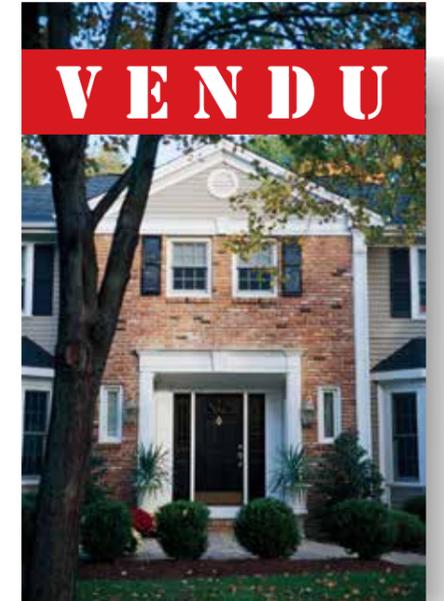
Au lieu de payer le conducteur au moment du déchargement, nos clients ne paient qu'après le déménagement et une vérification complète.

Assurance

Il est fréquent que nos clients paient moins cher que les coûts estimés.

Garantie

Prix garantis pour les déménagements sur de longues distances.



PLUS QUE DE L'IMMOBILIER.

Professionnel

GRS prend les dispositions pour qu'un agent immobilier professionnel évalue votre maison à vendre, la mette sur le marché, en fasse la mise en marché appropriée et la vende.

Flexible

Le client choisit l'agence immobilière et l'agent immobilier.

Rabais

Recevez un « rabais en argent comptant » sur la vente ou l'achat de biens immobiliers. Ce rabais vient à point pour réduire les coûts de déménagement, diminuer les dépenses ou acheter de nouveaux meubles. Pour avoir droit au rabais, GRS doit coordonner la transaction.

Appelez GRS pour vous qualifier, avant de mettre la maison sur le marché ou de déménager.

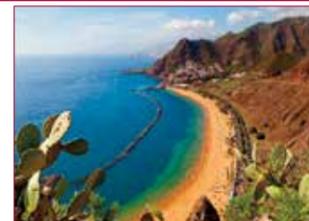


Printemps 2017: Croisières partant de Barcelone vers les îles Canaries, Madère, Maroc et la Méditerranée de l'Ouest.

21 jours – Du 2 au 22 mars 2017

Barcelone, Marseille, Florence/Pise, Rome, Naples, Palma de Majorque, Tanger, Las Palmas, Santa Cruz, Funchal, Madère, Malaga/Grenade et Alicante.

Prix en \$ CA: à partir de 4595 \$ (cabine intérieure), 4895 \$ (cabine extérieure), 5295 \$ (cabine balcon).



24 jours – Du 9 mars au 1er avril 2017

Barcelone, Tanger, Las Palmas, Santa Cruz, Funchal, Malaga, Alicante, Barcelone, Malte, Palerme, Rome, Florence/Pise, Monte Carlo, Marseille, Palma de Majorque et Valence.

Prix en \$ CA: à partir de 4995 \$ (cabine intérieure), 5295 \$ (cabine extérieure), 5695 \$ (cabine balcon).

LE FORFAIT COMPREND: Vol à partir de TORONTO (pour les départs de Montréal et Ottawa, svp ajoutez 100 \$ par personne), d'autres villes sont disponibles sur demande. 2 nuitées dans un hôtel à Barcelone avec visite guidée de la ville et déjeuner, votre croisière, taxes et pourboires prépayés jusqu'à 270 \$ US par personne.



EXPO CRUISES & TOURS

2 rue Gloucester, bureau 204, Toronto, ON M4Y 1L5

Tél. (416) 439-6311 ❖ Num. gratuit 1-888-819-7447
www.Expo-Cruises.com ❖ Courriel: Info@Expo-Cruises.com

Appelez-nous pour plus de détails

TTCO #50012993



GRUPE RELOCATION SERVICES

PROFESSIONNEL. PERSONNEL. IMMOBILIER ET DÉMÉNAGEMENT.



DES ITINÉRAIRES UNIQUES, À PRIX EXCEPTIONNELS

VOYAGES  ANTIQUITY

PETIT NAVIRE DE CROISIÈRE, GRAND LUXE.

Aegean Odyssey, navire de 350 passagers, offre au voyageur exigeant tout le confort en mer, avec ambiance douce et amicale, ainsi qu'un service à la clientèle personnalisé et exquis. La taille de notre navire est parfaitement adaptée à la croisière des petites échancrures de la Méditerranée que les grands navires ne peuvent simplement pas atteindre. Elle permet également d'explorer les plus belles rivières d'Europe, y compris la Gironde en France.



VOYAGES TO ANTIQUITY
BEST FOR ENRICHMENT



RÉSERVEZ DÈS
MAINTENANT
ET RECEVEZ JUSQU'À
\$400[†] US
DE CRÉDIT À BORD
PAR CABINE



Chutes Godafoss, Islande



VOYAGES PRIMÉS INCLUENT

- Des itinéraires jumelant vie de croisière uniques et immersion culturelle
- Hôtels 4 ou 5 étoiles pour l'avant ou l'après croisière dans les meilleures villes d'Europe
 - Excursions de croisières guidées par des experts
- Conférences tenues par d'éminents chercheurs de partout à travers le monde
 - Séjours prolongés et nuitées au port
 - Place à table avec choix entre deux restaurants
 - Vin (ou bière et boisson non alcoolisée) offert gratuitement au souper
 - Pourboires pour membres de l'équipage et personnel du restaurant
- Transferts et assistance bagages (pour les utilisateurs du programme Voyages to Antiquity)

LES INCONTOURNABLES DE L'ÉTÉ 2017



Bordeaux, France

PÉNINSULE IBÉRIQUE, FRANCE & ANGLETERRE

14 juin | 18 jours, de Séville à Londres

2 nuits à l'hôtel à Séville • Croisière sur la rivière Guadalquivir • Lisbonne • Porto • Vigo • Croisière sur la rivière Gironde • 1 nuit à Bordeaux • Falmouth • Dartmouth • Honfleur
2 nuits à l'hôtel à Londres



Tobermory, Ecosse

NOUVEAU: VOYAGE AUX ÎLES BRITANNIQUES

26 juin | 18 jours, voyage aller-retour à partir de Londres

2 nuits dans un hôtel à Londres • Guernesey • Falmouth • Avonmouth • Holyhead • Dublin
Croisière à Sound of Mull et Tobermory • Oban • Stormoway • Scrabster • Une nuit à Edinburgh
Newcastle sur Tyne • Hull • Londres



Liverpool, Angleterre

NOUVEAU: ANGLETERRE, IRLANDE & ECOSSE

10 juillet | 19 jours, de Londres à Edinburgh

2 nuits à l'hôtel à Londres • Guernesey • Falmouth • Îles de Scilly • Avonmouth • Dublin
Une nuit à Liverpool • Chester • Arran • Stormoway • Kirkwall • Scrabster • Croisière à Sound of Mull et Tobermory • Oban • 2 nuits à l'hôtel à Edinburgh



Château Blarock, Cork, Irlande

NOUVEAU: ÉCOSSE TERRES-CELTES ET IRLANDE

23 juin | 19 jours, d'Edinburgh à Londres

2 nuits à Edinburgh à l'hôtel • Port Ellen • Croisière dépasse Fingal's Cave • Croisière au Sound of Mull et Tobermory • Oban • Killybegs • Glengarriff • Cork • Soirée à Dublin • Cardiff • Îles de Scilly • Jersey
2 nuits à l'hôtel à Londres



Stokkur Geyser, Islande

NOUVEAU: ISLANDE, FAROES & SHETLAND

5 août | 18 jours, voyage aller-retour à partir de Londres

2 nuits à Londres • Rosyth • Kirkwall • Heimaey • Reykjavik • Isafjordur • Akureyri • Husavik • Torshavn
Lerwick • Londres

...PLUS 12 AUTRES ITINÉRAIRES FASCINANTS À TRAVERS L'EUROPE & LA MER MÉDITERRANÉE

Appelez Expo Cruises and Tours aujourd'hui pour faire une réservation

Tél. (416) 439-6311 Num. Gratuit 1-888-819-7447 www.Expo-Cruises.com

2 Gloucester Street, Suite 204, Toronto, ON M4Y 1L5

TICO # 50012993

Disponibilités limitées, réservez dès maintenant. †Ce crédit à bord est offert par personne en dollars US sur base d'une occupation double. Navire immatriculé au Panama



IRLANDE • ISLANDE • FRANCE • ANGLETERRE • PORTUGAL • ITALIE • MAROC • ÉCOSSE ET PLUS

PROFIL D'UNE BÉNÉVOLE

L'inlassable IRENE GALLANT

Certaines personnes considèrent la retraite comme l'occasion d'en faire moins. Irene Gallant a vu cela comme la permission d'en faire plus.

NATHALIE TRÉPANIÉ



Irene Gallant s'est fixé une courte liste impressionnante d'objectifs à atteindre durant sa retraite. Un seul de ces objectifs correspond à un plaisir strictement personnel. Cela explique probablement pourquoi elle ne l'a pas encore atteint.

« Je n'ai pas encore appris à jouer du piano », mentionne-t-elle avec regret.

Il n'est pas du tout évident où Mme Gallant trouverait le temps. Elle consacre la plupart de ses journées à aider les autres. Elle partage son temps entre quatre grands organismes bénévoles sur l'île-du-Prince-Édouard, dont l'Association nationale des retraités fédéraux. Elle est également très engagée avec le chapitre provincial des Guides du Canada et la Ligue des femmes catholiques, et préside la section locale de l'Ordre impérial des filles de l'Empire (OIFE) qui soutient, entre autres, des programmes de petits déjeuners pour les enfants.

Ce qui lui reste de temps libre est consacré à chanter pour plusieurs chorales, foyers pour personnes âgées et groupes religieux.

« J'aime aider. Je fais ce que je peux », explique celle qui a remporté le Prix de bénévolat des retraités fédéraux en 2014.

Bien entendu, elle est modeste. Ceux qui connaissent Irene Gallant la considèrent comme un pilier de la communauté sans but lucratif de l'Î.-P.-É.

« Très franchement, sans elle, je ne suis pas certain que cette section pourrait survivre », confie Jack MacDonald, président de la

section de Charlottetown de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Et rien ne semble la ralentir, pas même un séjour à l'hôpital. Pendant qu'elle était hospitalisée en attente de sa deuxième opération à cœur ouvert en trois ans, elle a continué à faire des appels et à envoyer des courriels pour garantir que les organismes auxquels elle donne de son temps continuent de fonctionner durant son absence.

« Je sens que c'est mon rôle. Je suis sur terre pour travailler avec les gens, pour aider. Je pense que cela fait de moi une meilleure personne », souligne-t-elle.

Elle remercie sa mère de lui avoir donné l'exemple du service public, tout en ajoutant que c'est sa carrière de fonctionnaire qui a jeté les bases pour sa deuxième carrière de bénévole.

« J'ai été fier d'être fonctionnaire. J'ai senti que je contribuais à mon pays », précise-t-elle.

Mme Gallant a passé plus de 34 ans au ministère qui porte désormais le nom d'Emploi et Développement social Canada. Elle a vécu les différentes incarnations du ministère depuis qu'elle s'est jointe à la fonction publique il y a presque 40 ans, de Main-d'œuvre au début de sa carrière à Ressources humaines et Développement des compétences Canada lors de sa retraite il y a dix ans. Elle a assumé différents rôles, toujours

en administration. Sa carrière a culminé avec le poste de directrice des services corporatifs à Charlottetown.

Après sa retraite, elle était déterminée à trouver de nouvelles façons d'utiliser ses compétences acquises à la fonction publique, de continuer à servir son pays, même sans être payée pour le faire.

« Je voulais avoir l'occasion de faire des choses qui étaient bonnes pour moi, pour élargir mes compétences et aussi servir les autres. Je voulais garder mon corps et mon esprit en forme », explique-t-elle.

Lorsqu'Irene Gallant a entendu parler de Retraités fédéraux par des collègues, elle a considéré cela comme l'occasion de garder le contact. À sa première réunion de section, elle a été immédiatement nommée vice-présidente en raison de son travail antérieur en formation et en gestion de personnel. Elle a accepté le poste et elle ne l'a jamais regretté.

« J'ai appris beaucoup. C'était bien pour moi. Cela a élargi mes compétences », estime Mme Gallant.

Elle cible ses contributions sur les tâches et les priorités administratives, domaines dans lesquels elle croit avoir le plus à offrir.

Faire du bénévolat pour plusieurs organismes a aussi grandement élargi son groupe de soutien personnel. Elle s'est fait beaucoup d'amis et le soutien qu'elle a apporté aux autres lui a été retourné durant ses moments les plus sombres, dont la mort de son mari il y a environ un an.

« Je sens que c'est mon rôle. Je suis sur terre pour travailler avec les gens, pour aider. Je pense que cela fait de moi une meilleure personne ».

« Ils m'ont aidée à faire face à la situation. Je me suis sentie enveloppée dans une étreinte réconfortante. Une foule de gens sont venus pour m'offrir leurs condoléances », se souvient-elle.

« Ce que j'ai retiré de tous dépasse ce que je leur ai donné », enchaîne-t-elle.

Ses amis et collègues pourraient bien réfuter cela. Pour eux, Mme Gallant est indispensable. Le genre de bénévole à qui le travail ne fait pas peur.

« Vous pouvez toujours compter sur Irene pour terminer ses tâches. Elle n'a jamais refusé une demande », observe M. MacDonald.

« L'Association nationale des retraités fédéraux est extrêmement privilégiée de compter Irene parmi ses bénévoles. Son engagement

envers l'Association et ses membres continue d'être exemplaire. Je peux déclarer en toute certitude que ses efforts ont eu un réel impact et sont grandement bienvenus et appréciés. Tous nos bénévoles sont immensément précieux », poursuit Debbie Bernhardt, DG par intérim de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Le message de Mme allant aux retraités est simple : votre temps est précieux. N'utilisez pas la retraite comme excuse pour stagner ou, pire encore, devenir inutile. Voyez plutôt la retraite comme une occasion de cheminer et d'apprendre, de vous améliorer en tant que personne comme vous n'aviez plus le faire durant votre carrière.

« Si vous voulez créer un monde meilleur, vous devez commencer quelque part », conclut-elle.

Autrement dit, la retraite ne constitue pas seulement la fin d'un parcours. Elle peut également marquer le début d'un autre. ■

Nathalie Trépanier est la directrice des communications de Retraités fédéraux.



Surface dure



Surface souple

**Le bâton de marche ~
cane ~ chaise portable,
pliable et léger**



Pliable à 14" (35,5cm)
Poids : 1.5lbs (680.39g)

- Longueur ajustable
- Modèle standard
- Modèle compact
- Aluminium/en fonte

THE ORIGINAL
STICK CHAIR
company™

Num. gratuit : 1-844-959-7328

P.O. Box 25331, London, ON

Canada N6C 6B1

sales@stickchair.com

POUR PLUS D'INFORMATIONS ET COMMANDER :
www.thestickchair.com

MARQUES ET BREVETS DÉPOSÉS.

SE PRÉPARER AVANT LE DÉPART



Vous planifiez un voyage de bénévolat à l'étranger? Discutez-en d'abord avec votre médecin.

Des réveils à 7 h. Des journées de travail de 10 heures sous une chaleur de 40 degrés. Des mets exotiques. Des sourires sur les visages des enfants. Plonger dans une autre culture. Apprendre une nouvelle langue. Faire une différence.

Voilà certaines des expériences que vous pouvez vivre lorsque vous faites du bénévolat à l'étranger, à condition de ne pas ajouter des problèmes de santé à cette liste.

Peu importe la raison pour laquelle vous voyagez, il est important de penser à protéger votre santé avant de boucler vos valises. Vous pouvez présumer avoir seulement besoin de vaccins avant de vous rendre dans des régions éloignées ou exotiques. Vous seriez alors surpris de savoir combien d'autres destinations populaires recommandent également des vaccins pour voyager en toute sécurité.

Voici cinq étapes à suivre pour bien vous protéger :

Faites vos recherches. Peu importe votre destination, consultez les sites Web de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) et des Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) aux États-Unis. Les deux sites ont des sections sur les alertes et de l'information sur la santé que vous pouvez consulter par pays. Vous pouvez penser que cela n'est pas nécessaire pour votre destination, mais il vaut quand même la peine de vérifier votre carnet de vaccination s'il y a un avis sur les oreillons.

Vérifiez auprès du pays où vous allez. Parlez au personnel du consulat ou de l'ambassade du pays de destination pour savoir s'il existe des exigences en matière de vaccination et de preuves de vaccination ou tout autre élément d'information dont vous avez besoin.

Discutez avec votre médecin. Et faites-le tôt. Parlez de votre destination et réviser vos carnets de vaccination dès que possible. Prévoyez de recevoir vos vaccins ou vaccins de rappel au moins six semaines avant votre départ. Votre médecin peut être en mesure d'administrer les vaccins, mais peut ne pas les avoir sous la main. Même si vous passez par une clinique de vaccination pour les voyages, vous aurez peut-être besoin de quelques semaines de préavis.



Apportez vos carnets de vaccination avec vous. Certains pays exigent la présentation de preuve d'immunisation. En fait, même les pays où la fièvre jaune n'est pas un risque peuvent exiger une preuve d'immunisation si vous arrivez ou passez par un pays qui a des alertes concernant la fièvre jaune.

Apportez un insectifuge. Les moustiques ne sont pas seulement une plaie. Ils peuvent également être porteurs de maladies, dont certaines n'ont pas de vaccins.

Les Caraïbes, l'Amérique latine, l'Asie et l'Afrique sont parmi les destinations préférées pour des occasions de voyages de bénévolat. Vous n'avez peut-être pas envisagé de vous faire vacciner pour ces destinations, mais l'ASPC et le CDC le recommandent.

Grâce aux vastes bases de données d'information fournies par l'ASPC et le CDC, il ne faut que quelques minutes pour en savoir plus sur les risques pour la santé associés à votre destination de voyage. Une bonne préparation peut vous aider à éviter la maladie et à garantir que vous garderez seulement de merveilleux souvenirs de votre expérience de bénévolat à l'étranger. ■

Article présenté par **Johnson Inc.** Johnson est un fournisseur d'assurance qui se spécialise dans les assurances habitation, automobile, voyages et animaux de compagnie, ainsi que dans les avantages sociaux collectifs. Pour en savoir plus sur Johnson, visitez www.johnson.ca.

Être en MEILLEURE SANTÉ

Le bénévolat est bon pour vous. Et il est facile d'en faire!

PAULA HORSLEY ET AMANDA CHEN

Partout au Canada, les retraités consacrent leurs compétences et leurs temps libres à faire de leur communauté un endroit où il fait bon vivre, grâce au bénévolat.

La recherche indique que le bénévolat qui donne aux bénévoles le sentiment d'être appréciés et leur permet de constater les retombées positives de leur travail – tout en exigeant un engagement modéré – est ce qui procure le plus haut degré de satisfaction des bénévoles¹. Mais les bienfaits du bénévolat comprennent aussi une meilleure santé physique, intellectuelle et psychologique, de même qu'un fonctionnement cognitif amélioré¹.

Le bénévolat permet aux adultes âgés de demeurer actifs dans leurs communautés et de renforcer leurs réseaux sociaux². Les bénévoles âgés disent éprouver un sentiment d'identité plus fort et un plus grand bien-être³ ce qui, en retour, mène à un niveau d'activité physique plus élevé et une meilleure qualité de vie².

Les soins à domicile constituent une activité de bénévolat populaire auprès des aînés canadiens. Les organismes Seniors For Seniors et Always Home Homecare, par exemple, sont à la recherche de bénévoles âgés pour fournir des soins à domicile aux aînés dans le besoin⁴⁻⁶. Même si certains de ces organismes rémunèrent leurs bénévoles, plusieurs adultes âgés offrent leur temps gratuitement⁴⁻⁶.

Ces dispositions de soins à domicile conviennent à toutes les personnes concernées. Ainsi, les bénévoles demeurent engagés et impliqués dans leur communauté, alors que des aînés ont la possibilité de bénéficier de services à domicile qu'ils pourraient ne pas permettre autrement⁴⁻⁶. Les bénévoles donnant des soins à domicile et les personnes qui en bénéficient établissent souvent un lien personnel, en partageant des expériences communes et en développant une relation épanouissante^{4,5}.

Il existe aussi une corrélation positive entre le bénévolat et divers problèmes de santé^{1,2}. Les adultes plus âgés estiment que le bénévolat leur permet de mieux s'adapter aux nombreux changements de la vie qui se produisent lors du vieillissement². On a également établi des liens entre le bénévolat et



l'atténuation des symptômes de la dépression¹. Tout porte à croire qu'il existe un lien entre le bénévolat et la mortalité différée¹⁻³.

Alors, trouvez une bonne cause dans votre communauté et mettez la main à la pâte. Votre cerveau, votre cœur et votre santé vous en remercieront. ■

.....
Amanda Chen est la v.-p. du « National Geriatrics Interest Group for Medical Students » et fait des études à l'Université de Toronto.

Paula Horsley est candidate au programme MD de l'Université d'Ottawa (classe de 2017).

Article reproduit avec la permission de la **Canadian Geriatrics Society** – canadiangeriatrics.ca

1 Anderson ND, Damianakis T, Kröger E, Wagner LM, Dawson DR, Binns MA, et coll. « The benefits associated with volunteering among seniors: a critical review and recommendations for future research ». *Psychological Bulletin*. 2014; 140(6): 1505-1533.

2 Conseil national des aînés. Rapport du Conseil national des aînés sur le bénévolat chez les aînés et le vieillissement positif et actif [Internet]. Gatineau (Québec); 2010 [cité le 27 mars 2016]. Disponible à : http://www.conseildesaines.gc.ca/fra/recherche_publications/benevolat.pdf

3 Stephens C, Breheny M, Mansvelt J. « Volunteering as reciprocity: Beneficial and harmful effects of social policies to encourage contribution in older age ». *Journal of Aging Studies*. 2015; 33: 22-27.

4 Kazia A. CBC News [Internet]. [Lieu inconnu] : CBC; 4 mai 2013 [cité le 26 mars 2016]. Disponible à : <http://www.cbc.ca/news/canada/seniors-who-help-older-seniors-a-tremendous-skilled-resource-1.1330825>

5 Seniors for Seniors [Internet]. « Canada. Seniors for Seniors »; date inconnue [cité le 26 mars 2016]. Disponible à : <http://seniorsforseniors.ca/about-us-our-companions>

6 Always Homecare [Internet]. « Canada. Always Homecare »; 24 février 2015 [cité le 26 mars 2016]. Disponible à : <http://www.alwayshomecare.ca/newfoundland-ladies.php>

LE SOLEIL EST LÀ!



Il est facile de rester en forme lorsqu'il fait chaud. Il suffit de continuer vos activités.

MIKE BRUCE

La longue attente a pris fin. Les mois froids et sombres de l'hiver sont enfin derrière nous et de belles journées ensoleillées nous attendent. Un plus grand nombre d'heures d'ensoleillement, cela veut dire plus de temps pour s'amuser – pour rester en forme sans vraiment faire d'effort.

C'est pourquoi il s'agit du plus beau moment de l'année à mes yeux. Du jour au lendemain, rester en forme ne nécessite plus d'efforts intenses. Donc plutôt que de vous proposer de nouveaux régimes d'exercice, plans de repas et autres changements de style de vie nécessitant beaucoup de volonté, j'aimerais juste souligner que plusieurs de vos activités quotidiennes vous permettent déjà de rester en forme. Vous ne les voyez tout simplement pas comme de l'exercice.

Prenez l'entretien de la maison, par exemple. Si vous êtes propriétaire, vous mourrez d'envie depuis le mois de mars de travailler dehors. L'entretien extérieur et le jardinage peuvent constituer d'excellentes formes d'exercice physique. Mais n'oubliez pas que si vous n'avez pas fait grand-chose pendant l'hiver,

vous risquez d'avoir des problèmes de santé et de ressentir des douleurs aux articulations ou au bas du dos, par exemple. Donc, allez-y doucement et alternez vos travaux à la maison avec d'autres formes d'exercice, comme la natation, le vélo, la marche et la course à pied. C'est ce qu'on appelle le « rétablissement actif ». C'est bon pour la posture et la circulation sanguine, tout en réduisant la fatigue articulaire et musculaire résiduelle.

Parlons un peu régime. Je ne vais pas casser l'ambiance : vous rêvez probablement de déguster une friandise estivale comme une crème glacée ou une sangria depuis plusieurs mois. Allez-y et faites-vous plaisir de temps en temps, mais n'oubliez pas la modération.

Personnellement, cuisiner dehors est ce que j'aime le plus de cette saison. Je suis un maniaque du barbecue. Si ça se mange, vous pouvez être certain que je vais trouver un moyen de le faire griller. Le début de l'été coïncide avec le moment où l'offre de produits frais est la plus importante, donc voyez la saison des grillades comme une occasion de vous éloigner le plus possible des aliments transformés.

Les grillades et le barbecue permettent de faire ressortir le goût pur des aliments sans qu'il soit nécessaire d'utiliser beaucoup de graisses, de sel ou d'ingrédients transformés. Donc, inutile de faire compliqué. Je ne lésine pas quand je me rends chez mon boucher, car beaucoup d'excellents morceaux de viande n'ont besoin de passer que quelques minutes sur le gril pour atteindre la perfection. Et qu'y a-t-il de mieux qu'un repas composé des produits les plus frais que vous puissiez vous procurer au marché fermier local?

Faisons un peu de publicité à la meilleure de toutes les baies canadiennes : le bleuets. Les bleuets sont délicieux, comme dessert ou collation, cuits ou frais. Ils sont par ailleurs bourrés de fibres (ce qui permet de garder le taux de cholestérol à un niveau raisonnable) et constituent, parmi les baies, la meilleure source d'antioxydants qui soit (fortement corrélés à la prévention de problèmes de santé liés à l'âge).

Petite mise en garde : restez hydraté. Être actif lorsqu'il fait chaud déshydrate, donc gardez de l'eau à portée de main. Voici une petite astuce : ajoutez du jus de citron à votre eau. C'est délicieux et ça vous permettra de rester hydraté plus longtemps. De tous les agrumes, le citron contient la plus grande quantité d'électrolytes. Ajoutez-en juste assez (un citron pour 700 ml d'eau environ – en quantité plus importante, il peut faire office de diurétique) et ces électrolytes vous aideront à maintenir votre équilibre hydrique de meilleure façon que l'eau pure.

Comme je l'ai déjà mentionné, il est important d'écouter son corps. S'il vous dit de lâcher du lest, faites-le. Ne négligez pas la fatigue ou l'inconfort, et ne prenez pas de risque inutile. Ainsi, vous pourrez profiter de la belle saison tout en restant en bonne santé. ■

.....

Mike Bruce est un entraîneur personnel établi à Ottawa. Il travaille avec les athlètes professionnels, les adeptes de la condition physique et les sportifs du dimanche. Il est accrédité en tant que spécialiste dans le domaine de la préparation physique et se spécialise en soutien à l'entraînement en force et en conditionnement, perte de poids et mobilité.

Programme familial

Aidez votre famille à épargner et à se protéger avec le nouveau Programme familial

30\$ PAR ABONNEMENT



Exclusivement offert aux membres de l'Association nationale des retraités fédéraux

Lorsque vous achetez un abonnement au Programme familial*, les membres de votre famille profitent de plusieurs des rabais dont vous bénéficiez de la part de nos partenaires privilégiés sur l'assurance voyage et pour animaux de compagnie, les hôtels, les vacances, la location de voiture et bien plus encore.

*Un abonnement par membre de famille

+ Les membres** obtiennent une inscription gratuite à [YouRNurse](#) à l'achat d'un abonnement

YouRNurse est un service téléphonique gratuit de type guichet unique, qui donne accès à de l'aide spécialisée sur les problèmes de santé et d'aidants naturels, lorsque vous en avez besoin. Pour en savoir plus, visitez www.yournurse.ca

**Limite d'une inscription par membre

NOTRE PLUS RÉCENT PARTENAIRE



Achetez un abonnement au Programme familial dès aujourd'hui!
Visitez www.programmefamilial.ca ou composez le 1-855-304-4700



Le sucre est bon, SAUF POUR LA SANTÉ!

Allez-y doucement sur les douceurs.

Le sucre fait couler beaucoup d'encre dernièrement. Plusieurs villes américaines ont tenté d'interdire la vente des sodas de très grande taille. L'Association canadienne du diabète et certaines municipalités demandent l'imposition d'une taxe sur les boissons additionnées de sucre. Selon divers articles, certains types de sucre sont pires que d'autres pour la santé. Même une manchette récente du *New York Times* lançait : « Le sucre est-il toxique? »

La simple vérité au sujet du sucre, comme beaucoup d'autres aliments, est qu'en consommer trop peut avoir des effets néfastes sur la santé, selon Kathleen Turner, diététiste au Centre de prévention et de réadaptation cardiaques de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

« La consommation excessive de sucre peut augmenter le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral, d'obésité, de diabète, de cancer et de carie dentaire », ajoute-t-elle.

Le sucre est un type de glucide qui fournit de l'énergie, sans aucun autre avantage nutritionnel. D'autres glucides, comme la fécule et les fibres, présentent des avantages nutritionnels supplémentaires.

Il existe deux types de sucre. Les monosaccharides, aussi appelés sucre simple, comprennent le glucose et le fructose. Les disaccharides sont formés de deux monosaccharides et comprennent le sucre ordinaire, le maltose et le lactose.

D'après Mme Turner, tous les types de sucre ont à peu près le même effet sur l'organisme, tant qu'on ne dépasse pas les quantités recommandées.

Le sucre que nous consommons est soit naturellement présent dans les aliments que

nous mangeons (fruits, produits laitiers et céréales), soit ajouté durant la transformation ou la préparation des aliments. Les sucres ajoutés et autres édulcorants concentrés – comme les sirops, le miel et les jus de fruit – sont ceux qu'il faut surveiller.

« Les aliments complets contenant du sucre naturel présentent d'autres avantages nutritionnels, dont des fibres, des vitamines, des matières grasses et d'autres types de glucides », précise Mme Turner. Ces aliments sont sains parce que leurs autres éléments sont nutritifs et qu'ils donnent un sentiment de satiété, si bien qu'on mange moins.

Il est facile de consommer trop de sucre dans les sodas, les aliments tout prêts et même les plats cuisinés à la maison, parce qu'ils peuvent en contenir de grandes quantités. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (FMCAVC) estime que les Canadiens tirent jusqu'à 13 % de leur apport calorique total des sucres ajoutés à ce qu'ils mangent.

Le risque de décéder d'une maladie du cœur ou d'un accident vasculaire cérébral est supérieur de 30 % parmi les personnes qui tirent entre 10 et 25 % de leur apport calorique total des sucres ajoutés, par rapport à celles qui en tirent moins de 10 %. Quant aux personnes pour cet apport est de 25 % ou plus, leur risque triple, d'après la FMCAVC.

L'organisme stocke l'excédent de calories provenant du sucre sous forme de graisse, ce qui contribue à l'obésité et accroît le risque de maladie du cœur, de diabète et de cancer.

Les pires coupables sont les boissons additionnées de sucre comme les sodas et les jus de fruit. « Les calories liquides présentes dans les sodas, les jus de fruit, les boissons énergisantes ou les eaux vitaminées s'additionnent vite », explique Mme Turner. Une canette de soda de 355 ml contient environ 10 cuillères à thé (40 grammes) de sucre – et n'offre aucun autre bienfait nutritionnel.

L'apport quotidien en sucre recommandé varie d'une personne à l'autre, selon ses besoins en énergie et son métabolisme. L'Organisation mondiale de la Santé et la FMCAVC suggèrent toutes deux de limiter sa consommation quotidienne de sucre ajouté à 10 % de son apport calorique quotidien total; en fait, une proportion de moins de 5 % est idéale. Cela équivaut à environ 50 g (12 cuillères à thé) de sucre ajouté par jour pour un régime alimentaire de 2 000 calories.

« Ayez la main légère sur le sucre quand vous cuisinez ou que vous préparez votre café, achetez moins de produits tout prêts et évitez les boissons additionnées de sucre », recommande Mme Turner. « Il semble aussi qu'une moindre consommation de sucre réduise le risque de maladie chronique. »

Elle suggère de cuisiner plus souvent à la maison et d'utiliser des aliments complets et des produits frais et, lorsque cela est impossible, de consulter les étiquettes pour vérifier la teneur en sucre.

Le sirop de maïs à haute teneur en fructose est très utilisé dans l'industrie alimentaire. Selon Mme Turner, les recherches ne permettent encore pas de déterminer avec certitude s'il est pire pour la santé que d'autres types d'édulcorants.

« La meilleure démarche est de réduire sa consommation totale de sucre, peu importe la source », observe-t-elle.

Pour des idées pratiques visant à simplifier l'adoption d'une meilleure alimentation, consultez les « 10 choses à savoir sur le sujet d'une saine alimentation » de l'Institut de cardiologie d'Ottawa. ■

Cet article vous est présenté par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Ce centre de santé cardiovasculaire le plus important du Canada se consacre à comprendre, à traiter et à prévenir les maladies du cœur. Appuyez nos recherches sur le traitement des maladies du cœur à : donate.ottawaheart.ca/nafr (et cliquez sur Français)



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

Partenaires privilégiés nationaux

PARTENAIRES – VOYAGES



■ Assurance voyage MEDOC par l'entremise de Johnson Inc.

1-866-772-6675
www.johnson.ca/retraitesfederaux

■ Collette

1-866-413-3762
www.gocollette.com (en anglais)

■ Nexus Holidays

1-866-553-898
www.nexusholidays.ca (en anglais)

■ Choice Hotels au Canada

1-800.BO.REVES (1-800-267-3837)
www.choicehotels.ca/federalretirees
Numéro de client : 219420

■ Alamo Rent-A-Car

1-800-Go-Alamo (1-800-462-5266)
www.federalretirees.ca/fr-CA/At-a-Glance/Preferred-Partners
Code : 7016453

PARTENAIRES – SERVICES POUR LA MAISON ET L'AUTO



■ Assurance habitation et automobile par l'entremise de Johnson Inc.

1-855-516-5606
www.johnson.ca/retraitesfederaux

■ Pets Plus Us

1-855-835-7387
www.johnson.ca/retraitesfederaux
Code de l'offre : NAFR

■ Locations d'autos Enterprise

1-800-736-8222
www.federalretirees.ca/fr-CA/At-a-Glance/Preferred-Partners
Code : NAC3013

■ National Car Rental

1-800-CAR-RENT (227-7368)
www.federalretirees.ca/fr-CA/At-a-Glance/Preferred-Partners
Code : 5030905

■ VIA Rail Canada

1-888-VIA-RAIL (1-888-842-7245)
www.viarail.ca/fr/retraitesfederaux
Code de rabais : 810962

PARTENAIRES – SANTÉ



■ AlarmCare

1-800-267-2001
www.myalarmcare.com (en anglais)

■ GoodLife Mise en forme/Énergie Cardio

1-800-287-4631
www.corporate.goodlifefitness.com

■ Pharmaprix/Shoppers Drug Mart

Pour l'aide au remboursement sans frais du Réseau de santé spécialisé, composez le 1-855-701-3762
www.federalretirees.ca/fr-CA/At-a-Glance/Preferred-Partners

PARTENAIRES – CONSEILS FINANCIERS



■ Arbor Memorial

1-888-700-7766
www.arbormemorial.com/fr

■ Magazine Canadian MoneySaver

519-772-7632
www.canadianmoneysaver.ca (en anglais)
Code de rabais : RF

Pour savoir comment vous pouvez épargner grâce aux offres exclusives de nos partenaires privilégiés nationaux*, visitez : www.retraitesfederaux.ca



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

AVIS D'EXPERTS SANTÉ

QUESTION : Quelle est la nouvelle cotisation que je verse au Régime de soins de santé de la fonction publique selon les taux en vigueur au 1^{er} avril 2016?

RÉPONSE : Cela dépend du type de couverture auquel vous avez souscrit : protection individuelle ou familiale, ou hospitalisation de niveau I, II ou III. Les taux de cotisation sont différents, selon que vous avez souscrit à la protection supplémentaire ou à la protection totale ou, encore, êtes admissible à la disposition d'allègement pour la protection totale.

Cette année, les cotisations des pensionnés pour la protection supplémentaire du RSSFP passent de 41,06 \$ à 86,47 \$ pour la protection individuelle, et de 79,86 \$ à 125,27 \$ pour la protection familiale. Il est également possible d'obtenir une protection supplémentaire en vertu de la disposition d'allègement. Dans ce cas, les cotisations des pensionnés passent de 27,37 \$ à 72,78 \$ pour la protection individuelle, et de 53,24 \$ à 98,65 \$ pour la protection familiale.

Les cotisations des pensionnés pour la protection totale passent de 64,11 \$ à 109,52 \$ pour les célibataires, et de 117,08 \$ à 162,49 \$ pour les familles.

Pour en savoir plus, visitez : www.njc-cnm.gc.ca

QUESTION : Qu'est-ce que la disposition d'allègement pour la protection totale? Comment puis-je déterminer si j'y ai droit? Comment puis-je faire une demande?

RÉPONSE : La disposition d'allègement pour la protection totale permet aux personnes admissibles de verser les cotisations au régime selon une proportion de partage des coûts de 25 % et de 75 % (le gouvernement du Canada paie 75 % des coûts du régime), plutôt que selon la nouvelle proportion à parts

Taux de cotisation mensuels des pensionnés

Avril 2016

Protection supplémentaire

	Hospitalisation Niveau I	Hospitalisation Niveau II	Hospitalisation Niveau III
	Total \$		
Individuelle	41,06	57,62	86,47
Familiale	79,86	96,42	125,27
Orphelins	0,05	2,63	5,22

Protection supplémentaire – Disposition d'allègement

	Hospitalisation Niveau I	Hospitalisation Niveau II	Hospitalisation Niveau III
	Total \$		
Individuelle	27,37	43,93	72,78
Familiale	53,24	69,80	98,65

Protection totale

	Hospitalisation Niveau I	Hospitalisation Niveau II	Hospitalisation Niveau III
	Total \$		
Individuelle	64,11	80,67	109,52
Familiale	117,08	133,64	162,49
Orphelins	0,06	2,64	4,93

La proportion du partage des coûts représente la portion des coûts du régime que le groupe de pensionnés doit verser au régime. Les primes des pensionnés ou taux de cotisation représentent les montants en dollars que les

égales (soit 50/50 %).

Cette protection est offerte aux pensionnés résidant au Canada qui ont adhéré au RSSFP à titre de pensionnés le 31 mars 2015 ou avant et qui ont droit à un supplément de revenu garanti (SRG) ou qui ont un revenu net ou un revenu conjoint net (vous et votre époux/épouse ou conjoint(e) de fait) inférieur aux seuils du SRG établis en vertu de la *Loi sur la sécurité de la vieillesse*. Les plus récents seuils du SRG sont présentés sur le site Web de Service Canada, à <http://www.servicecanada.gc.ca/fra/services/pensions/sv/paiements/index.shtml>.

pensionnés paient pour la protection de leur Régime de soins de santé de la fonction publique.

Les taux des pensionnés sont fondés sur le total des coûts du régime pour l'année précédente visant seulement la population des pensionnés. Ils sont ajustés selon le pourcentage d'augmentation estimé des coûts des prestations de l'année suivante, en fonction de la protection individuelle ou familiale. Le partage est appliqué par la suite et le chiffre obtenu est divisé par 12, pour déterminer le taux mensuel.

Les nouvelles proportions de partage des coûts augmenteront graduellement de 2015 à 2018, pour aboutir à la proportion de 50/50 % de partage des coûts. Tous les ans, les taux de cotisation des pensionnés seront ajustés, pour tenir compte des coûts réels du régime de l'année précédente par rapport au groupe des pensionnés. Ils seront également ajustés selon le pourcentage d'augmentation estimé des coûts des prestations pour l'année suivante.

Pourcentages du partage des coûts de la cotisation mensuelle des pensionnés

Partage des coûts pour les pensionnés		
Date d'entrée en vigueur	Pensionnés	Gouvernement du Canada
1 ^{er} avril 2015	31,25 %	68,75 %
1 ^{er} avril 2016	37,5 %	62,5 %
1 ^{er} avril 2017	43,75 %	56,25 %
1 ^{er} avril 2018	50 %	50 %

Pour se prévaloir de la disposition d'allègement, les pensionnés doivent remplir le formulaire intitulé « PWGSC-TPSGC 481 – Formulaire de demande d'allègement au titre du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) ». Vous pouvez l'obtenir en ligne à <http://www.tpsgc-pwgsc.gc.ca/remuneration-compensation/form/html/481-fra.html> ou en appelant le service d'administration du régime.

Pour discuter de votre admissibilité, veuillez communiquer avec votre Bureau de pension. ■

AVIS D'EXPERTS PENSIONS

QUESTION : Qu'est-ce que le budget fédéral 2016 réservait aux aînés? Éliminait-il le fractionnement du revenu?

RÉPONSE : Comme tous les budgets fédéraux, celui de 2016 est un document long et compliqué dont la consultation peut être décourageante pour les personnes qui cherchent des réponses à des questions particulières. C'est pourquoi nous allons en présenter les faits saillants pour le dossier des pensions.

Le fractionnement du revenu est une technique de planification fiscale consistant à transférer le revenu d'un contribuable payant un taux d'imposition élevé à un autre contribuable de la même unité familiale qui paie un taux d'imposition plus faible. Le budget de 2016 propose d'éliminer le fractionnement du revenu pour les couples ayant des enfants âgés de moins de 18 ans pour les années d'imposition 2016 et suivantes. Il indique aussi que le fractionnement du revenu de pension ne sera pas touché par ce changement.

L'âge d'admissibilité à la Sécurité de la vieillesse (SG) était également un sujet fort populaire. Le budget de 2016 annule le plan du gouvernement précédent visant l'augmentation graduelle de l'âge d'admissibilité aux prestations de la SG, qui l'aurait fait passer de 65 à 67 ans, et de 60 à 62 ans pour les prestations, entre 2023 et 2029. Le gouvernement se penche aussi sur des façons de formuler un nouvel indice des prix s'appliquant aux aînés qui tiendrait compte du coût de la vie auquel ceux-ci font face.

Le budget de 2016 propose d'accroître la prestation complémentaire au Supplément de revenu garanti (SRG) pour les aînés vivant seuls. Cette hausse pourrait



atteindre 947 \$ par an, à compter de juillet 2016. Les aînés dont le revenu annuel (de sources autres que les prestations de la SSG et du SRG) est de 4 600 \$ ou moins recevront ce montant total, mais ce montant diminuera graduellement pour ceux dont le revenu est plus élevé (jusqu'à 8 400 \$). Ce changement pourrait être indexé au coût de la vie et devrait toucher 900 000 aînés.

Enfin, on augmentera l'aide financière pour les couples qui doivent vivre séparément. Même le budget ne comportait pas de détails précis, le gouvernement a proposé des modifications à l'ancienne *Loi sur la sécurité de la vieillesse* qui permettront aux couples qui reçoivent des prestations du SRC et des allocations et qui doivent vivre séparément pour des raisons échappant à leur contrôle, de toucher des montants plus élevés en fonction de leurs revenus individuels.

Ce budget contient encore bien des inconnues, dont plusieurs sections traitant d'espoirs et de promesses, mais sans plans concrets ou de fonds affectés. L'une d'elles s'intitule « Améliorer le Régime de pensions du Canada ». Tout en louant de nombreux aspects positifs du RCP (faible coût, risque réparti entre les cotisants, prestations prévisibles et transférables, etc.), la section se contente d'indiquer qu'« Au cours des prochains mois, le gouvernement lancera des consultations afin de donner aux Canadiens l'occasion de faire part de leurs points de vue sur la bonification du Régime de pensions du Canada. » On ne connaît pas la forme que ces améliorations ou consultations prendront.

Nous tiendrons nos membres informés de la situation, à mesure qu'elle évoluera. ■

LE JUDICIEUX, LE CASSE-COÛ ET LE CASSE-GUEULE : *classement de l'endettement des ménages*

CHRIS BUTTIGIEG

Les manchettes évoquant les hauts niveaux d'endettement des ménages canadiens abondent. Selon Statistique Canada, les familles canadiennes doivent environ 1,63 \$ pour chaque dollar après impôt en moyenne. C'est un nouveau record au Canada.

Toutefois, le pourcentage de ménage sans dettes a augmenté au cours des trois dernières années. Un rapport récent de BMO Gestion du patrimoine portant sur l'endettement des ménages au Canada a déterminé que plus de la moitié (56 %) des Canadiens s'efforcent de payer leurs soldes de crédit quand cela leur est possible. Votre ménage gère-t-il son endettement adéquatement? Pourriez-vous être vulnérable?

Selon leurs répercussions sur la situation financière d'un ménage, nous pouvons classer les prêts en trois catégories : ceux qui sont judicieux, les casse-cou et les casse-gueule.

Les prêts judicieux

Ils donnent à un ménage la capacité d'acheter des avoirs (maisons, véhicules, placements) ou d'augmenter le revenu (prêts d'affaires, prêts pour les études) et sont souhaitables. Par contre, même ces « bons prêts » devraient être assortis d'une stratégie visant à les rembourser durant l'utilisation de l'avoir.

Comme les taux d'intérêt sont faibles depuis un certain temps, il est facile d'être imprudent. Beaucoup de Canadiens en ont profité pour contracter des emprunts plus élevés sur des maisons plus chères, au lieu de rembourser activement leur dette. C'est là une stratégie risquée. Le rapport de BMO Gestion du patrimoine a constaté que le quart des

Canadiens concèdent qu'il leur serait difficile de subir une hausse de 500 \$ de leur paiement d'hypothèque si les taux d'intérêt montaient et que 16 % d'entre eux ne pourraient tout simplement pas se le permettre. Et les taux d'intérêt pourraient bien augmenter dans un avenir proche. C'est donc maintenant qu'il faut dresser un plan détaillé de gestion de dette.

Les prêts casse-cou

Les prêts casse-cou sont ceux qui ne contribuent pas à votre aisance ou vos possibilités de revenus, mais vous autorise à jouir d'un niveau de vie que vous ne pouvez vous permettre selon votre revenu. Il s'agit très souvent de prêts sans garantie comme les soldes de carte de crédit, les lignes de crédit et les prêts bancaires.

Récemment, Statistique Canada a signalé que 14 % des familles canadiennes ont des dettes à la consommation qui dépassent leur revenu annuel net d'impôt. Toutefois, la récente récession faisait partie de la période étudiée, alors que les taux de chômage avaient augmenté abruptement. L'argent emprunté pourrait avoir servi à maintenir le niveau de vie normal d'une famille pendant un moment difficile.

La différence entre ce type d'emprunt et celui qui entraîne une instabilité financière à long terme est liée à votre capacité de rembourser les soldes exigibles dans des délais raisonnables.

Les prêts casse-gueule

Les pires emprunteurs se servent de leurs prêts pour compléter leur revenu au lieu de se constituer un patrimoine. En 2015, un sondage d'Ipsos avait déterminé que 18 % des ménages sont considérés comme étant des

« emprunteurs lourds », car ils représentent plus de 70 % du total de la dette à la consommation.

Un sondage d'Ipsos réalisé en 2014 a révélé que 49 % des Canadiens de plus de 65 ans sont endettés et que les hypothèques accaparaient 59 % de cet endettement. Ils assurent probablement le service de leur dette avec un revenu faible.

Selon ce sondage, le niveau d'endettement par rapport au revenu des aînés se situait à environ 0,80 \$, ce qui est plus bas que la moyenne nationale de 1,63 \$ mais plus que ce que cette cohorte avait indiqué en 2009. Cela suggère que les emprunteurs chroniques pourraient passer leur vie au service de leur dette.

Gestion de l'endettement

L'élimination de la dette devrait être le principal objectif de la plupart des Canadiens et la première étape consiste à éliminer les mauvaises dettes. Plusieurs stratégies permettent de les gérer : l'élaboration de budgets viables, la restructuration de la dette pour tirer parti des produits à faibles taux d'intérêt et l'approche « boule de neige », qui consiste à rembourser les prêts à taux d'intérêt élevé avant ceux dont le taux d'intérêt est plus faible.

Lorsque vos prêts déstabilisants sont maîtrisés, vous pouvez opter pour des stratégies d'emprunt qui vous aideront à accroître votre valeur nette par l'acquisition d'avoir et de produit qui renforceront votre stabilité financière.

Empruntez intelligemment

Les dettes reflétant le mieux une saine gestion sont celles qui renforcent la stabilité financière des ménages, qui permettent de constituer un patrimoine et, surtout, qui font partie d'un plan financier judicieux. Nous croyons que la planification proactive et les conseils professionnels vont main dans la main. Pour en savoir plus sur des sujets connexes, visitez espacepatrimoinebmo.com

.....
Chris Buttigieg est directeur principal, Stratégies de planification du patrimoine, pour BMO Gestion de patrimoine. Il mène des recherches sur les questions de l'heure et les tendances émergentes qui touchent les Nord-Américains et leur patrimoine.

BMO Gestion de patrimoine est le nom de marque du groupe d'exploitation qui comprend la Banque de Montréal et certaines de ses filiales qui offrent des produits et des services de gestion de patrimoine.

AVIS D'EXPERTS VÉTÉRANS



QUESTION : Que pouvez-vous nous dire sur les programmes annoncés dans le budget fédéral de 2016 à l'intention des anciens combattants blessés?

RÉPONSE : Le budget fédéral de 2016 propose des améliorations à l'exécution des services et aux prestations des anciens combattants et de leur famille, tout particulièrement les plus vulnérables.

Exécution des services

Pour améliorer l'accès des anciens combattants aux services, le gouvernement a annoncé la réouverture de bureaux d'Anciens Combattants Canada à Charlottetown et Sydney (Nouvelle-Écosse), à Corner Brook (Terre-Neuve-et-Labrador), à Windsor et Thunder Bay (Ontario), à Saskatoon (Saskatchewan), à Brandon (Manitoba), ainsi qu'à Prince George et Kelowna (Colombie-Britannique). Il ouvrira aussi un nouveau bureau à Surrey (Colombie-Britannique) et établira une collaboration avec les partenaires du Nord pour rejoindre les anciens combattants qui habitent cette région.

Le gouvernement a également annoncé qu'il embaucherait des gestionnaires de cas

supplémentaires, pour réduire la proportion de clients- gestionnaires à un maximum de 25-1. Les gestionnaires de cas aident les anciens combattants à se réadapter et coordonnent les recommandations à des professionnels de soins de santé. Ces ressources supplémentaires fourniront davantage de points d'entrée et de soutien aux anciens combattants et à leur famille.

Aide financière

En réaction aux initiatives de revendication des anciens combattants et des organismes qui le représentent, dont l'Association nationale des retraités fédéraux, le gouvernement a annoncé des augmentations aux prestations financières actuelles, pour remédier aux lacunes de la Nouvelle Charte des anciens combattants. Au nombre de ces augmentations, il convient de mentionner ce qui suit :

- Augmenter le plafond de l'indemnité d'invalidité à 360 000 \$ en 2017 et l'indexer à l'inflation. Cette augmentation serait versée rétroactivement à tous les anciens combattants qui ont reçu une indemnité depuis l'instauration de la Nouvelle Charte des anciens combattants, en 2006.
- Élargir l'accès aux tranches supérieures de l'allocation pour déficience permanente (ADP) afin de mieux soutenir les anciens combattants qui ont vu leurs options de carrière restreintes en raison d'une maladie ou d'une blessure liée au service. Au moment d'établir le niveau approprié de soutien financier, les répercussions possibles sur les possibilités d'avancement professionnel des anciens combattants seraient prises en considération. L'ADP serait aussi renommée « allocation pour incidence sur la carrière » pour mieux tenir compte de l'objectif du programme. Cette amélioration entrerait en vigueur le 1^{er} avril 2017.

- Accroître l'allocation pour perte de revenus à 90 % (établie à 75 % auparavant) afin d'offrir un remplacement du revenu correspondant à 90 % du salaire brut préalable au congé des forces militaires. L'indexation de cette allocation ne serait plus assujettie à un plafond de 2 % et pourrait suivre l'inflation. Le calcul de l'allocation minimale serait modifié en fonction du salaire d'un soldat de grade supérieur au lieu du salaire de base d'un caporal.

Le budget fédéral de 2015 annonçait aussi que le gouvernement collaborerait avec les anciens combattants et leur communauté afin de veiller à ce que ces programmes répondent aux besoins des anciens combattants blessés. Il examinera la meilleure façon de rationaliser et de simplifier le système des programmes d'aide financière offerts aux anciens combattants et à leur famille.

Fonds du Souvenir

Le programme du Fonds du Souvenir offre une aide financière aux successions des anciens combattants décédés admissibles, pour le coût des services funéraires et d'enterrement. Afin d'étendre l'accessibilité des familles d'anciens combattants à faible revenu, le budget de 2016 propose d'accroître l'exemption des avoirs de succession au titre du Fonds du Souvenir, la faisant passer d'environ 12 000 \$ à environ 35 000 \$. De plus, on appliquerait ensuite un ajustement annuel à cette exemption en fonction du coût de la vie.

Ces améliorations de prestations proposées assureraient une sécurité financière aux anciens combattants les plus gravement blessés et à leur famille. L'Association continuera de surveiller la mise en place de ces annonces et diffusera des mises à jour à leur sujet. Pour en savoir plus que les prestations proposées, communiquez avec Anciens Combattants Canada, à 1-866-522-2122, ou à veterans.gc.ca/fra. ■

DÉFENSE DES INTÉRÊTS EN ACTION

ÉTAT DE LA SITUATION :

Comment se portent les régimes de pensions au Canada?

SAYWARD MONTAGUE

Dans l'ensemble, les régimes de pensions canadiens se portent assez bien. Selon un rapport du cabinet-conseil Mercer, la capitalisation des régimes de pensions canadiens s'élevait à 85 % en 2015, comparativement à 88 % l'année précédente. Les régimes de pensions et les employés du secteur public ont connu un meilleur sort que ceux du secteur privé. Selon l'actuaire distingué Malcolm Hamilton, le taux d'épargne-retraite se situait à environ 24 % et 11 % des salaires des travailleurs des secteurs public et privé, respectivement.

Les Canadiens du secteur privé ont plusieurs options d'épargne-retraite, dont les CELI, les REER, les RPAC et encore plus. Pour plusieurs, il est difficile de comprendre laquelle de ces options assurera leur sécurité durant la retraite. Les débats sur l'amélioration du Régime des pensions du Canada (RPC) – l'instrument d'épargne-retraite auquel la plupart des Canadiens ont accès – n'ont pas vraiment gagné de terrain jusqu'ici.

Même les Canadiens avec des régimes de pension à prestations déterminées courent des risques en matière de sécurité de la retraite. L'Institut canadien des actuaires a apporté des changements à la façon dont l'espérance de vie est calculée dans les régimes de pension, parce que les Canadiens vivent plus longtemps – ce qui est une bonne nouvelle. Mais l'autre côté de la médaille d'une longévité accrue est que les pensions doivent être versées plus longtemps que

ce que les administrateurs des régimes avaient d'abord estimé. Cela peut exercer des pressions financières sur les régimes et entraîner des hausses de cotisations – ou des baisses de prestations – pour maintenir un régime à flot.

Nous avons aussi été témoins de batailles très médiatisées sur les pensions des secteurs public et privé. Au cours des sept dernières années, Vale (anciennement INCO), le secteur public du Nouveau-Brunswick et U.S. Steel ont lutté âprement avec des employés et des retraités au sujet de prestations de pensions gagnées.

Et l'indexation des pensions devient de plus en plus l'exception, plutôt que la norme. Fred Vettesse, actuaire en chef du cabinet conseil Morneau Shepell, a souligné que, alors que la norme était d'apporter des augmentations tous les deux à quatre ans dans la plupart des régimes, cette politique s'applique désormais à moins de 3 % des régimes de pension du secteur privé, et « la plupart des régimes décrivent leur politique d'augmentation des pensions comme étant "rare ou inexistante" ».

Le régime de la fonction publique fédérale

Selon le rapport le plus récent sur ce régime pour l'année se terminant le 31 mars 2015, le régime de la fonction publique fédérale se porte bien. Le régime a connu un rendement de 14,5 % et les remaniements qui lui avaient été apportés en 2012 semblent avoir eu des retombées positives sur les perspectives du régime.

Mais les apparences pourraient être trompeuses. Le régime semble avoir dégagé un excédent mais, en raison en raison d'une pratique comptable du nom de « lissage » (que les experts déclarent inhabituelle pour les régimes de pension du secteur public), le régime semble accuser un déficit.

Le risque des régimes à prestations cibles

Le Nouveau-Brunswick a introduit un régime à prestations cibles dans son secteur public en 2013 et le gouvernement fédéral a commencé des consultations à ce sujet en 2014, en visant les sociétés d'État et les employeurs sous réglementation fédérale. Le nouveau ministre libéral des Finances, Bill Morneau, s'est montré partisan de ces régimes par le passé, décrivant les régimes à prestations déterminées comme étant « en voie d'extinction » dans le secteur privé et un « problème dans le secteur public ».

Même si les régimes à prestations cibles n'étaient pas évoqués dans le budget fédéral de 2016, le ministère des Finances a remédié à cette omission, en déclarant que « l'élaboration d'un cadre de travail (de régimes à prestations cibles) à l'intention des sociétés d'État et des employeurs sous réglementation fédérale demeure une priorité pour le gouvernement. »

Certains Canadiens, comme les millions qui n'ont pas de couverture de pension, pourraient être bien servis par des régimes à prestations cibles. Mais l'Association nationale des retraités fédéraux demeure vigilante et préoccupée, car cette tendance

émergente pourrait permettre de réduire des pensions déjà gagnées et cette tendance pourrait en arriver à nous toucher tous.

Autres prestations de retraite

Comme les membres le savent, Retraités fédéraux a entamé une poursuite judiciaire contre le gouvernement fédéral. Depuis 2014, nous avons fait des démarches pour que les tribunaux déclarent les agissements de l'ancien gouvernement fédéral au sujet du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) – qui a augmenté la proportion de partage des coûts des pensionnés sans négocier de bonne foi – contraires à la loi.

Les retraités du secteur public fédéral doivent également penser à leurs familles. La prestation supplémentaire de décès, ou PSD, fonctionne comme une assurance vie dont les cotisations sont versées par des dizaines de milliers de fonctionnaires publics et de membres des Forces armées canadiennes.

Comme les retraités de la fonction publique vivent plus longtemps, le compte de cette prestation enregistre un excédent. Même si cela constitue une bonne nouvelle à bien des égards, certains s'inquiètent, parce que la législation sur la PSD ne décrit pas ce qu'on doit faire avec un excédent. Shannon Bittman, vice-présidente de l'Institut professionnel de la fonction publique du Canada (IPFPC) estime que la fonction publique pourrait bien surfinancer les prestations supplémentaires de décès. D'autres syndicats ont suggéré que l'excédent pourrait être réaffecté à l'augmentation des prestations.

Mais la PSD des Forces connaît un autre sort. Lors de la dernière évaluation du compte de la PSD des Forces réalisée en 2013, on s'attendait à ce que l'excédent disparaisse d'ici 2024, et que le compte soit épuisé d'ici 2033. La prestation de décès des Forces fera probablement l'objet d'un examen au cours des prochaines années.

Il faut également tenir compte du contexte général : le gouvernement fédéral accuse un déficit beaucoup plus important qu'il avait d'abord prévu en novembre 2015. Des calculs élémentaires indiquent qu'il cherchera où économiser, tôt ou tard. Ajoutez cela au paysage des pensions – déjà compliqué pour la plupart des Canadiens, et dont les tendances en émergence pourraient toucher les retraités des secteurs privé et public – et il devient clair que la défense de la sécurité de la retraite de ses membres est la raison d'être de Retraités fédéraux. ■

Sayward Montague est la directrice de la défense des intérêts de Retraités fédéraux.

Cette chronique **Défense des intérêts en action** cite un extrait de *Vents de changement 2015-2016 : Paysage des pensions au Canada, de Retraités fédéraux*. Pour lire ce document d'analyse, allez sur retraitesfederaux.ca

Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Alliances

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

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

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

PLUS! Registre familial de planification de la succession GRATUIT

Pour planifier d'avance vos arrangements relatifs aux funérailles et au cimetière, composez le 877 301-8066 ou rendez-vous à ArborAlliances.ca dès aujourd'hui

Entreprise familiale. Fièrement canadienne.
Arbor Memorial Inc.

Alliances par Arbor Memorial

Association nationale des retraités fédéraux **PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ**

* Sauf les cryptes, offertes avec un rabais de 5 % lorsqu'elles sont achetées d'avance



Association nationale
des retraités fédéraux
National Association
of Federal Retirees

NOUVELLES DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

Simon Coakeley est notre nouveau DG



Simon Coakeley, DG

L'Association nationale des retraités fédéraux a récemment accueilli Simon Coakeley dans ses rangs, à titre de nouveau directeur général.

Avocat et haut fonctionnaire chevronné et entièrement bilingue, M. Coakeley possède près de 30 années d'expérience dans les domaines de l'exploitation et des politiques acquises au gouvernement fédéral. Récemment, il occupait le poste de secrétaire général de la Commission de l'immigration et du statut de réfugié du Canada.

Durant sa carrière au gouvernement, il a remporté un franc succès et gagné beaucoup de respect, particulièrement pour son expérience de gestion de grandes organisations, de travail avec des administrations centrales, de collaboration avec des comités parlementaires et de direction de négociations très importantes.

« Le travail de M. Coakeley sur les enjeux des anciens combattants et des pensions est particulièrement pertinent et de bon augure pour l'avancement des nombreux dossiers que mène notre Association », a déclaré Konrad von Finckenstein, président du Conseil de l'Association nationale des retraités fédéraux.

Nouveaux locaux du Bureau national

Et au moment même où ce numéro du magazine arrive dans votre boîte aux lettres, l'Association déménage. Si vous le recevez le 11 mai ou après, l'équipe du Bureau national sera déjà installée dans ses nouveaux locaux.

Assurez-vous de modifier notre adresse postale comme suit :
Association nationale des retraités fédéraux
865, chemin Shefford, Ottawa ON K1J 1H9.

Nos numéros de téléphone, notre site Web et nos adresses de courriel ne changeront pas.



NOUS AVONS UNE NOUVELLE ADRESSE

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



Les bienfaits de l'exercice

En avril, nous vous avons présenté notre tout nouveau partenaire privilégié, GoodLife Mise en forme/Énergie Cardio. Comptant plus de 280 succursales au Canada, GoodLife Mise en forme/Énergie Cardio est prêt à répondre aux besoins de nos membres en matière de santé et de bien-être.

Les membres de l'Association peuvent s'abonner à un excellent tarif annuel de 449 \$ (taxes en sus) par membre, en payant d'avance ou par versements de 21,12 \$ (taxes en sus) toutes les deux semaines. Le tarif annuel représente seulement la moitié du coût d'un abonnement régulier à GoodLife Mise en forme/Énergie Cardio et vous pouvez abonner jusqu'à quatre membres de famille admissibles.

Pour en savoir plus, visitez retraitesfederaux.ca ou abonnez-vous dès maintenant, à corporate.goodlifefitness.com (cliquez sur Français, au coin supérieur droit de l'écran).

Retraitesfederaux.ca et vous

Ne manquez pas de visiter retraitesfederaux.ca régulièrement, pour y consulter les nouveaux et les actualités. Lorsque vous visitez le site, vous pouvez aussi établir une connexion pour ouvrir votre profil pour prendre connaissance de l'information réservée aux membres et mettre vos préférences de communication à jour.



Saluons les lauréats de nos prix de bénévolat

En avril dernier, trois femmes ont remporté les prix de bénévolat individuels décernés par Retraités fédéraux en 2016. Anne Ashcroft, de la section de Saskatoon et région, a remporté le Prix du leadership Claude-Edwards. Françoise Dompierre, de la section de l'Outaouais, s'est mérité le Prix de la collaboration. Enfin, Patricia Goobie, de la section Sud-Est du Nouveau-Brunswick, a obtenu le Prix du bénévolat.

Mme Ashcroft, qui est également présidente de sa section, a fait montre d'un leadership exceptionnel lors d'initiatives locales et nationales, dont la mise sur pied d'un comité de recrutement de membres et un mandat au Comité des candidatures du Conseil d'administration national.

Convaincue qu'une relation étroite entre sa section et une maison de retraités locale pourrait entraîner des avantages importants pour les autres membres de sa section, Mme Dompierre a collaboré de près avec Allegro (une entreprise achetée par Chartwell) et ses dirigeants, pour négocier une première entente. Celle-ci s'est traduite par des rabais appréciables sur le loyer et les services des membres.

La feuille de route de Mme Goobie, véritable bourreau de bénévolat dans sa communauté, affiche une myriade de réalisations, dont celle d'avoir été la première vice-présidente de l'Hôpital auxiliaire de Moncton et membre du conseil d'administration de l'Armée du Salut. Cette membre fondatrice de la Coalition des droits des aînés et des résidents de foyers du Nouveau-Brunswick fait aussi du bénévolat pour de nombreux organismes sans but lucratif, comme le Club Rotary et la cuisine communautaire.

Les lauréats de tous les prix seront honorés lors du banquet de reconnaissance de 2016, qui aura lieu à Ottawa le 17 juin à l'hôtel Delta. On y remettra aussi les prix des sections dans les catégories Défense des intérêts, Recrutement de membres et mobilisation, Innovation et Soutien et perfectionnement des bénévoles. ■

ANNONCES DE SECTIONS

COLOMBIE-BRITANNIQUE

BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

La section du Centre de la vallée du Fraser fera relâche jusqu'à la prochaine assemblée ordinaire de la section le 13 octobre à la salle Fireside de l'église APA, au 3145, ch. Gladwin, Abbotsford (C.-B.), de 13 h 30 à 15 h. Il y aura des conférenciers captivants, des divertissements, des rafraîchissements et une brève réunion d'affaires. Vaste terrain de stationnement gratuit et installations accessibles aux personnes handicapées.

Pour plus de renseignements, communiquez avec le président de la section, Randie Scott au 778-344-6499 ou à randiescott@hotmail.com. Si vous n'avez pas encore envoyé votre courriel à la section ou si vous avez changé de courriel, veuillez en aviser la section en envoyant un courriel à fsna-cfv@shaw.ca.

BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

14 juillet. Assemblée des membres et BBQ annuels au parc Peace Arch, South Surrey (C.-B.). Réservations nécessaires. Communiquez avec Charles Louth, de préférence par courriel à cherbert42@hotmail.com ou par téléphone au 778-235-7040 pour réserver un billet pour le BBQ et pour recevoir d'autres renseignements.

Premier jeudi de chaque mois, à 14 h. Rencontres d'échange au restaurant Ricky's Country Inn, 2160 boul. King George près de la 22^e Av., South Surrey (C.-B.). Ambiance conviviale de visite. Thé et café gratuits.

COMMUNICATIONS ÉLECTRONIQUES

Nous avons besoin de votre adresse courriel actuelle afin de vous envoyer les Nouvelles

trimestrielles et les mises à jour sur les nouvelles de la section. Envoyez les mises à jour à Steve Sawchuk, administrateur des adhésions, à s.sawchuk@shaw.ca (604-574-2939) avec les mises à jour. Pour de plus amples renseignements sur la section, visitez www.fsnafraervalleywest.ca

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous sommes à la recherche de bénévoles dans les domaines suivants pour nous aider à garder le contact avec nos membres :

- Le bulletin trimestriel de la section
- L'administration du site Web de la section

Communiquez avec Bernd Hirsekorn à b17182h@shaw.ca pour plus de renseignements sur ces possibilités importantes de bénévolat.

BC06 NORD DE L'ÎLE – JOHN FINN

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

14 septembre à midi. Dîner-causerie à l'hôtel Best Western Westerly, 1590, avenue Cliffe, Courtenay (C.-B.). RSVP d'ici le 30 août 2016. Coût de 17 \$ par membre et par invité. Conférencière : Deb Dewar de Packable Travel Solutions et Aji Fliss, voyages. Communiquez avec Norma Dean pour toute question ou pour confirmer votre présence au 250-890-1218 ou à n-ad-2@hotmail.com.

BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

9 juin, à 9 h. Sessions de golf au club Mission Creek et de mini-golf au stade Scandia Games. Nous jouerons des neuf trous de golf à partir de 9 h jusqu'à l'heure du dîner au restaurant du club. Les joueurs de mini-golf joueront des 18 trous à partir de 10 h. Ils se rendront ensuite à Mission pour dîner avec les golfeurs.

Les renseignements sur les heures, les coûts, etc., seront affichés sur le site Web. De plus, on communiquera avec tous les participants, pour s'assurer qu'ils ont les renseignements.

Au menu, hamburger au bœuf ou au poulet, avec deux salades et un sac de croustilles, ainsi que thé et café. Le coût du repas, taxes et pourboire compris, est de 18 \$. Le buffet sera servi à midi.

Golf/prix/dîner: 23 \$ + 3 \$ + 18 \$
Total 44 \$

Mini-golf/prix/dîner: 8,50 \$ + 2 \$ + 18 \$
Total 28,50 \$

Dîner seulement: 1 \$ + 18 \$ Total 19 \$

Pour en savoir plus, communiquez avec Ralph Oggelsby, coordonnateur de golf, à 250-707-0995 ou à fsna07@shaw.ca

BC08 VANCOUVER

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

22 sept. à 11 h 30. Assemblée des membres et dîner gratuit à l'église Broadway, 2700, Broadway E., Vancouver (C.-B.). Conférencier : Chris Hammer, psychologue aux Cliniques Valentus, fournira des renseignements sur les programmes de neurofeedback sans médicaments pour les personnes souffrant de troubles cérébraux, comme la dépression, le déclin lié au vieillissement, le SSPT, etc. RSVP d'ici midi le 15 sept. au 604-681-4742 ou à fsnavan@shaw.ca.

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous avons besoin de bénévoles venant au bureau une ou plusieurs journées par mois de 10 h à 14 h pour offrir notre service d'information et de référence aux membres et aux membres potentiels par téléphone et par courriel. La formation est fournie. Pour en savoir plus, communiquez avec Bob Anderson, au 604-681-4742 ou à fsnavan@shaw.ca.

BC10 SUD DE L'OKANAGAN

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

9 juin à 11 h 45. Jardins Linden, Kaleden (C.-B.). Rendez-vous à 11 h 45 pour le dîner qui sera servi à midi au Frog City Café et suivi

d'une visite guidée des jardins Linden, une commandite de votre section. RSVP et faites-nous savoir si vous avez besoin de transport.

14 juillet à midi. Pavillon du lac Skaha. Pique-nique annuel de midi à 14 h. Apportez votre chaise de jardin et un chapeau et venez manger un dîner BBQ organisé par la section. Téléphonnez au 250-493-6799 ou envoyez un courriel à fsnabc10@telus.net pour RSVP.

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous avons toujours besoin de bénévoles pour faire l'accueil lors des événements, vendre des billets, aider à aménager des salles. Même si vous n'êtes pas disponible chaque fois, nous sommes reconnaissants de votre temps.

BC12 KAMLOOPS

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

13 juil. à 10 h. Pique-nique estival annuel à l'extrémité ouest du parc Riverside, sur les rives de la rivière Thompson. Beaucoup d'espaces de stationnement et d'arbres ombragés. Les jeux commencent à 10 h : baseball aux sacs de plomb avec un trophée et des prix pour les équipes. Dégustez un dîner et des desserts offerts par la section. Une partie endiablée de pétanque suivra, pour ceux qui auront encore de l'énergie. Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les membres de la famille, les amis et les visiteurs. Plus on est de fous, plus on rit! Assurez-vous d'apporter votre chaise de jardin et de l'eau.

21 sept. à 11 h. Dîner et assemblée annuelle des membres au North Shore Community Center, au 730 avenue Cottonwood, Kamloops (C.-B.). Veuillez vous stationner du côté ouest! Le café sera servi à 11 h. Le coût du dîner est de 10 \$. RSVP d'ici le 15 sept. à kamloopsoffice@gmail.com ou en laissant un message ou une question au 250-571-5007.

BC 13 KOOTENAY

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

20 sept. à 13 h. Assemblée de la section à l'hôtel Hume, Nelson (C.-B.). Dîner à midi suivi de la réunion d'affaires à 13 h. Communiquez avec Jim Ackison au 250-919 9348.

ALBERTA

AB16 CALGARY ET DISTRICT

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

16 sept. à 10 h 30. Assemblée des membres à Fort Calgary, au 750 de la 9^e av. S.-E., Calgary (Alb.). Le coût est de 25 \$ par membre et invité. Conférencier à confirmer. RSVP d'ici le 9 sept. 2016, au 403-265-0773 ou à fsnacal@telus.net.

Souvenez-vous de nos anciens combattants. Les dons d'aliments sont bienvenus.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour travailler au bureau, qui est ouvert du lundi au vendredi, de 10 h à 12 h. Les tâches comprennent le traitement de reçus pour le paiement des frais d'adhésion, fournir les renseignements sur les pensions et les prestations, effectuer le renvoi à l'APS et faire le suivi sur les demandes générales sur l'adhésion. Téléphonnez au 403-265-0773 ou envoyez un courriel à fsnacal@telus.net.

AB92 LAKELAND

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

31 mai à 11 h. Assemblée annuelle des membres, dans les locaux de l'escadre 784 de l'Aviation royale canadienne, au 5319 48^e Av. S., Cold Lake (Alb.). Le coût est de 10 \$ par membre. RSVP d'ici le 27 mai auprès d'Ethel au 780-594-3961 ou à ethellou@telus.net

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour un poste d'administrateur et le poste de vice-président. Si cela vous intéresse, communiquez avec Lou au 780-594-3961 ou à louethel@telusplanet.net

Nous sommes également à la recherche de bénévoles pour notre comité téléphonique. Si cela vous intéresse, communiquez avec Ethel au 780-594-3961 ou à ethellou@telus.net ou avec Lou au 780-594-3961 ou à louethel@telusplanet.net

SASKATCHEWAN

SK24 REGINA ET RÉGION

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

12 sept. à 18 h. Souper de l'automne à l'Église anglicane All Saints, au 142 route Massey, Regina (Sask.). Le coût du souper est de 10 \$ pour les membres et de 22 \$ pour les non-membres. Paiement d'ici le 27 août au 2001, rue Cornwall, bureau 112, Regina (Saskatchewan) S4P 3X9.

SK26 PRINCE ALBERT ET DISTRICT

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

8 juin, à midi. Pique-nique de la section, au pénitencier de la Saskatchewan.

15 sept., à 14 h. Assemblée générale, à la bibliothèque Cuelenaire.

BÉNÉVOLES

Félicitations à Shirley Lobb-Geddes, qui a remporté le prix 2016 de bénévolat décerné par notre section.

MANITOBA

MB30 OUEST DU MANITOBA

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

18 oct. à 11 h 30. Dîner à la Seniors Coop, Brandon (Man.). Si vous avez besoin de transport, appelez Al Richardson (204-728-4192) ou Jac Hiebert (204-728-2438) à Brandon ou Barrett Nelson (204-867-3296) à Minnedosa. Dîner servi après la réunion. Coût de 5 \$ pour les membres, 12 \$ pour les non-membres.

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Des bénévoles doivent occuper divers postes au conseil d'administration afin de maintenir l'existence de la section.

MB48 LAKEHEAD

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

25 oct., à 11 h 30. Dîner de l'automne, au Victoria Inn.

Les membres de Dryden, Kenora et Fort Francis recevront une lettre les informant du lieu et de la date d'une séance d'information.

Nous espérons vous voir tous à la prochaine assemblée.

ONTARIO

ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

21 août à 11 h 30. Pique-nique social annuel de la section à la marina Jubilee Lodge, BFC Petawawa (Ont.). RSVP d'ici le 7 août. Lunch BBQ gratuit pour les membres et de 10 \$ pour les invités. Une mise à jour sur les activités de la section sera donnée par les administrateurs de la section. Pour toute question ou pour RSVP, communiquez avec Ken Philipose au 613-584-2002 ou à avb.on33@gmail.com.

22 sept. à 11 h 30. « Vous voulez donc être exécuter ». Dîner-causerie à la filiale 517 de la Légion royale canadienne, au 3583 boul. Petawawa, Petawawa (Ont.). RSVP d'ici le 12 sept. Gratuit pour les membres et coût de 10 \$ pour les invités. Leo Buckley, secrétaire des adhésions de la section, discutera des fonctions prévues d'un exécuter pour remplir les volontés d'un testament et examinera les tâches à entreprendre pour l'administration d'une succession. Pour toute question ou pour RSVP, communiquez avec Lakshman Rodrigo au 613-584-3455 ou à avb.on33@gmail.com

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous cherchons des bénévoles pour gérer le site Web de la section. Si cela vous intéresse, communiquez avec Michael Stephens au 613-584-9210 ou à mestephens9210@outlook.com

ON38 KINGSTON

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

16 août à 11 h 30. BBQ au terrain de camping Rideau Acres, 1014, route Cunningham, Kingston (Ont.). Bar payant seulement. Coût de 20 \$. Veuillez indiquer votre choix (poulet, steak, champignon portobello [option végétarienne]) et votre numéro de plaque d'immatriculation. Libellez le chèque au nom de « l'ANRF ON38 », écrivez « Pour déposer » au verso et faites-le parvenir d'ici le 5 août 2016 à Assemblée annuelle des membres C.P. 1172, Kingston (Ont.) K7L 4Y8. Si vous avez des questions, appelez la vice-présidente Barb Fagg au 613-542-9832 ou sans frais au 1-866-729-3762 ou consultez le site Web www.retraitesfederaux.ca et cliquez sur Sections pour trouver l'information spécifique sur la section de Kingston et district.

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de Kingston et district recherche des bénévoles à Kingston et Westport pour faire des appels téléphoniques. Si vous désirez nous aider, communiquez avec Marilyn Quick au 613-634-1652 ou, sans frais, au 1-866-729-3762. Compte tenu du fait que nous tenons cinq événements par année, nous vous demandons seulement quelques heures de votre temps.

ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

20 sept. 15 h. 30 BBQ à Conestoga Catering, 110, ch. Manitou, niveau inférieur, Kitchener (Ont.). Activité sociale à 16 h, suivie du souper à 17 h. Le coût est de 10 \$ et le paiement et la confirmation doivent être reçus avant midi le 15 sept.

COORDONNÉES

Notre bureau est situé à Conestoga Catering, 110, ch. Manitou, niveau inférieur, Kitchener (Ont.). Les heures d'ouverture sont le mardi de 10 h à midi et le jeudi de 13 h à 15 h. Notre numéro de téléphone est le 519-742-9031. Nous avons également un répondeur, donc vous pouvez laisser un message. Vous pouvez nous joindre par courriel à fsna39@gmail.com

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous avons besoin de nouveaux venus avec de nouvelles idées au CA, surtout s'ils ont des connaissances en informatique. Cela nécessite seulement quelques heures tous les mois pour participer aux réunions du CA.

ON42 OSHAWA ET DISTRICT

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

18 oct. à 11 h 30. Dîner à un coût de 6 \$, suivi de l'assemblée des membres à 13 h, au Moose Lodge, 731, rue Wilson S., Oshawa (Ont.).

ON46 QUINTRENT

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

8 juin à midi. BBQ printanier annuel à la Légion royale canadienne de Trenton. Réception à midi et dîner à 13 h. Coût de 15 \$ par membre et de 20 \$ par non-membre. Seulement 150 billets seront imprimés.

ON47 TORONTO

INFORMATION SUR LA SECTION

Nous avons préparé une liste des députés fédéraux et provinciaux, ainsi que des 42 conseillers municipaux de la région du grand Toronto. Les adresses locales et les numéros de téléphone sont inclus. Veuillez noter que certains députés fédéraux n'ont pas encore organisé leurs bureaux de circonscription à Toronto. Si vous désirez recevoir une copie, veuillez appeler et laisser un message au 416-463-4384 ou par courriel à fsna@on.aibn.com et nous vous l'enverrons à votre résidence.

QUÉBEC

QC61 MAURICIE

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

8 juin à 9 h. Déjeuner mensuel, au restaurant Chez Auger, 493, 5^e Rue, Shawinigan (Québec) suivi d'une activité « petites ou grosses quilles ». Inscriptions sur place seulement et le coût pour trois parties est de 9,75 \$ (taxes incluses). La location des souliers de quilles est gratuite. Salle de quilles Biermans, 1553, boul. Hubert-Biermans, Shawinigan.

10 août à 9 h. Déjeuner mensuel au Restaurant Le Brunch (anciennement Chez Théo), 4485, boul. Gene-H. Kruger, Trois-Rivières (Québec).

14 sept. à 9 h. Déjeuner mensuel au Restaurant Chez Auger, 493, 5^e Rue, Shawinigan (Québec).

NOUVEAU-BRUNSWICK

NB62 FREDERICTON ET DISTRICT

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

8 juin à 10 h. « C'est votre argent : une présentation pour les 55 ans et plus » au Days Inn, 60, boul. Brayson, Oromocto (N.-B.). La session sera offerte par les Services de conseil en crédit du Canada atlantique. Pour de plus amples renseignements, consultez l'insertion sur la section de Fredericton et district dans cette édition de Sage. Inscrivez-vous d'ici le 1^{er} juin en appelant au 506-451-2111 ou par courriel à fsna2.fred@nb.aibn.com.

ADRESSES ÉLECTRONIQUES

Afin d'accélérer les communications et de réduire les coûts, nous contactons nos membres par courriel dans la mesure du possible. Si vous n'avez pas encore fait part de votre courriel à la section ou si vous avez changé d'adresse de courriel, veuillez envoyer un courriel à Denise à fsna2.fred@nb.aibn.com. Nous ne partagerons pas votre adresse électronique. Merci.

NB64 MONCTON

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

6 juin à 17 h. Banquet annuel de la section au Four Points Sheraton, route Mapleton, Moncton (N.-B.). Les billets sont au prix de 15 \$ pour les membres et de 45 \$ pour les non-membres. La réception a lieu à 17 h, suivie du souper 18 h. Appelez au 506-855-8349 pour réserver des billets.

Assemblées des membres à venir : 30 sept., 28 nov., 25 nov. (dîner à 5 \$). Les billets seront disponibles aux assemblées de sept. et d'oct. Les assemblées ont lieu déroulent à la filiale 6 de la Légion royale canadienne, avenue des anciens combattants, Moncton (N.-B.), à 10 h.

NOUVELLE-ÉCOSSE

NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

16 oct., 14 h 30. Assemblée automnale des membres, à la caserne Truro Fire Hall, débutant à 14 h 30. Ensuite, conférencier sur un sujet d'intérêt pour les membres. Se termine par un souper de traiteur sans frais. Prix de présence. Pour en savoir plus, appelez la présidente au 902-639-9969.

Nous participerons au salon des aînés, qui aura lieu à l'hôtel Glengarry à Truro le 30 sept. Lisez les journaux pour plus de précisions. Nous aurons besoin de bénévoles pour rester à notre stand. Appelez la présidente au 902-639-9969 ou l'organisateur au 902-641-2285.

AVIS DE DÉCÈS

Nous condoléances les plus sincères à la famille de Bert Justason, membre de longue date de la section NS72 et vice-président en poste au moment de son départ. Repose en paix, Bert.

NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

25 oct. Dîner de l'automne et activité sociale au Best Western Plus, 15, ch. Spectacle Lake (Burnside), Dartmouth (N.-É.). Les renseignements sur la vente des billets seront présentés dans l'édition de l'automne de Sage et sur le site Web de l'Association.

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous sommes à la recherche de bénévoles ayant de l'expérience en vérification de rapports financiers ou en procédures/gestion de comptabilité financière qui aimeraient effectuer un examen annuel gratuit des dossiers de la section. Nous sommes également à la recherche de bénévoles intéressés aux travaux de comités, au travail de bureau général, y compris l'exécution de tâches administratives et le dépannage de matériel et logiciel.

Si cela vous intéresse ou si vous connaissez quelqu'un qui pourrait l'être, communiquez avec George Robertson au 902-463-1431. Vous pouvez envoyer des déclarations d'intérêt présentant votre expérience connexe à fsna.nscentral@ns.aliantzinc.ca

NS75 OUEST DE LA VALLÉE DE L'ANNAPOLIS

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

21 sept. à 11 h 30. Les membres et leurs visiteurs sont invités à l'assemblée des membres et au dîner à la légion Clementsport, 2008, route 1, Clementsport (N.-É.). Coût de 10 \$ pour les membres et de 14 \$ pour les invités. RSVP à nafr75@gmail.com ou appelez Carolyn ou Bill au 902-765-8590 au plus tard le mardi 6 septembre.

NS80 NOVA-NORD

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

5 mai, à 14 h. Assemblée annuelle à la Légion de New Glasgow. Des élections auront lieu, un dîner chaud sera servi ensuite. Pour en savoir plus, communiquez avec Margaret Thompson, au 902-485-5119.

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous cherchons des bénévoles qui souhaitent s'impliquer. Nous souhaitons aussi avoir vos adresses de courriel, qui seront utilisées par notre président. Veuillez les lui envoyer à peitzschejohn@gmail.com

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

NL85 OUEST DE TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

15 juin à 12 h 30. Assemblée des membres à l'hôtel Port aux Basques, 2, route Grand Bay, Port aux Basques (T.-N.-L.).

NL86 CENTRE DE TERRE-NEUVE

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Les personnes suivantes ont été élues au conseil d'administration le 23 février 2016 : Daniel O'Donnell, Président
Derm Coady, Vice-président
Shirley O'Donnel, Secrétaire
Nick Connolly, Trésorier
Christine Glavine, Administratrice
John Lush, Administrateur
Cal Carter, Administrateur
Cator Best, Administrateur
Clyde Bonnell, Administrateur

NL87 AVALON-BURIN

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

8 juin de 11 h à 14 h. Assemblée des membres au hall St. Gabriel, Marystown (T.-N.-L.). Dîner fourni. Les membres sont encouragés à apporter un don pour la banque alimentaire. Communiquez avec Walter Combden au 709-834-3648 ou à wcombden@nl.rogers.com

21 sept. de 11 h à 14h. Assemblée des membres à la Légion royale canadienne, ch. Blackmarsh, St. John's (T.-N.-L.) Les membres sont encouragés à apporter un don pour la banque alimentaire. Communiquez avec Walter Combden au 709-834-3648 ou à wcombden@nl.rogers.com

30 sept. à 19 h. BBQ annuel et danse, club Elks, route Carpasian, St. John's (T.-N.-L.). Communiquez avec Walter Combden au 709-834-3648 ou à wcombden@nl.rogers.com ou Kevin Stacey au 709-753-1557 ou à kevinstacey@hotmail.com

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

PE82 CHARLOTTETOWN

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

12 juil. à midi. Joignez-vous à nous pour le BBQ annuel le mardi 12 juillet au Farm Centre sur l'avenue University. La nourriture sera

servie à midi jusqu'à 14 h. Gratuit pour les membres. Communiquez avec Doug Shackell, président de la section de Charlottetown, au 902-628-5150.

PE83 SUMMERSIDE

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous sommes à la recherche d'un vice-président, d'un agent des prestations de santé, d'un coordinateur des appels et d'administrateurs pour le CA. Si cela vous intéresse, communiquez avec Cliff Poirier, au 902-724-2302.

AVIS DE DÉCÈS

L'Association et ses 82 sections offrent leurs plus sincères condoléances à la famille, aux amis et aux autres proches des membres qui sont décédés récemment.

BC01 Centre de la vallée du Fraser

Lucy McKay
Allan Brasnett
Joseph Ward

BC08 Vancouver

Andrew Bravener
Douglas Ewing
Elizabeth Fernyhough
Harry Hamilton
Nick Marach
Ken McCrindle
Jan Muller
Hazel Pendray
Andrew Pilski
Muriel Prior
Sylvia Reed
Douglas Richardson
Bernard Sharpe
Peter Stasiuk
George Strazicich
William Thompson

Russell West
Mary Widdows

BC14 Sidney et District

Audrie Graham
Joyce White
Charles Duncan
Richard Sparke
Dorothy Lowdon
Hugh John Rankine
Robert Newman
Ruth MacKay
Capt. John Dewar, RCN (Ret'd)
Robert Clarke
Jack W.D. Alexander

AB92 Lakeland

Gord MacKay
Shirley Lussier
Frank Kausy
Madeline Edge

MB31 Winnipeg et District

Joyce Briggs
Thomas Chaston
Anita D. Hicock
Esther Reece
G. Speliers
Margaret Stewart

Larry Swallow
Glenn Wylie

MB30 Ouest du Manitoba

Roy Rozander
James Irvine
Vic Waddell
Jim Prentice
W. M. Sherris

ON38 Kingston

Brig.-Gen. Donald Banks
Helmut Entrup
June E. Goodwins
Robert Joseph Stack
George Leonard St. Denis
Pauline Mae (née Belch) Tousignant
Sheila Carol Truedell
Joan Frances White

ON42 Oshawa

Bertha Osmond
Michael F. Ticehurst
Erma Devine
Gordon Reid
Peter D. McGowan
Violet M. Dodds
Jeanette James
Howard Wagner

ON46 Quintrent

A. Cyr
Alan Williams
Bernard Coles
William Carss
Mary Gower
Bev McDowell
Marguerite Livingstone

ON49 Windsor

Tom Abrash

NB64 Moncton

Austin Fearon
Catherine Reid
Claudette Bernard
Clovis Melanson
Delvina Hachez
Donald Goss
Dorothy C. Bell
Edmund H. Hicks
Gerald Arsenault
Gerald Mazerolle
Hazel Fownes
James G. Barron
Joan Campbell
Joe Moran
Keith I. Steeves
Leah Soucoup-Benoit
Louise Steeves

Marie Hackett
Odette LeBlanc
Phyllis MacGregor
Phyllis Robinson
Phyllis T. Chapman
Rita MacMillan
Victor Smith
Yvon Whalen

NS72 Colchester-East Hants

Bert Justason

NL85 Ouest de Terre-Neuve-et-Labrador

Sheila Gushue

PE82 Charlottetown

Bruce Wheeler
Frank Strain
Joseph Revell
Carl Vincent Baird
Nora Judit Birtwhistle
Eileen M. Arsenault
Ann Langstroth

PE83 Summerside

F. Oliver Gallant
Roderick Gallant
Gordon Yeo
Fred Dale

C'est important que mes résidents se sentent valorisés. Je prends mon travail à coeur.

MANON, RESPONSABLE DE L'ANIMATION ET DES LOISIRS CHEZ CHARTWELL DEPUIS 2013.

Chez Chartwell, nos employés vont au-delà des services offerts. Ils développent un rapport de bienveillance et d'empathie qui fait la différence pour nos résidents.

CHARTWELL.COM | 1-844-727-8679



Laissez-nous faire partie de votre histoire

Obtenez 50% de rabais sur le 1^{er} mois de loyer*

*Des conditions peuvent s'appliquer. Cette offre est valide pour tout nouveau bail signé par un membre de l'ANRF.



Assurance voyage MEDOC^{MD}

Ouvrez la voie à un monde de possibilités!

Profitez de la liberté de voyager sans soucis avec les garanties étendues de l'Assurance Voyage MEDOC^{MD} offerte par l'entremise de Johnson Insurance. Plus de 70 000 membres de l'Association bénéficient déjà des avantages suivants :

- > Garanties allant jusqu'à 12 000 \$ pour l'annulation, l'interruption et le retard de voyage
- > Protection offerte peu importe l'âge, l'état de santé ou les affections médicales antérieures*
- > Un seul achat annuel suffit pour couvrir un nombre illimité de voyages assurés par année d'assurance, d'une durée maximale de 40 jours chacun
- > Options de protection prolongée pour les voyages plus longs

Prenez soin de toujours voyager avec l'Assurance Voyage MEDOC^{MD}.

TARIFS EXCLUSIFS
POUR LES MEMBRES
D'UNE ASSOCIATION
PROFESSIONNELLE



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

JOHNSON 

ASSURANCES HABITATION+
AUTOMOBILE+VOYAGE

Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou une soumission sans frais et sans obligation de votre part, rendez-vous au www.johnson.ca/retraitesfederaux ou

composez le
1-855-733-6815

Johnson Inc. (« Johnson ») est un intermédiaire d'assurance agréé. MEDOC^{MD} est une marque de commerce déposée de Johnson. L'assurance MEDOC^{MD} est souscrite principalement auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada (« RSA ») et est administrée par Johnson. Propriété commune des sociétés Johnson et RSA. *Dans le cadre de l'option Santé Standard du Régime complémentaire, une clause de stabilité médicale de 90 jours s'applique aux affections médicales antérieures. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Les dispositions, les conditions, les restrictions et les exclusions qui s'appliquent aux garanties décrites sont précisées dans le libellé du contrat d'assurance, lequel prévaudra. 0128bF_16