



Association nationale  
des retraités fédéraux  
National Association  
of Federal Retirees

ÉTÉ 2026  
PRIX : 4,95 \$

LA VOIX DE RETRAITÉS FÉDÉRAUX

# Sage

## La proche aidance en crise imminente

Le manque de ressources à la disposition des proches aidants s'accroîtra probablement encore avec le vieillissement de la population canadienne.

PAGE 8

## Le yoga et le tai-chi se pratiquent aussi sur chaise

PAGE 12

## Salades d'été pour égayer votre assiette

PAGE 16

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

# Dites bonjour aux économies exclusives sur l'assurance auto et habitation.

Obtenez votre tarif préféré pour  
l'assurance auto et habitation.



Balayez le code QR ou appelez le  
**1 833 583.3301** pour obtenir votre prix.

**belairdirect.**  
assurances auto et habitation

**ÉDITEUR**

Andrew McGillivray

**RÉDACTRICE EN CHEF**

Jennifer Campbell

**GESTIONNAIRE DES PUBLICATIONS**

Karen Ruttan

**COLLABORATEURS**

Mohammed J. Alsaber, Olga Bindutiye, Dawn Bowery, Marg Bruineman, Dave Chan, Doug Crawford, Christiane D'Aoust, Margaret Dickenson, Charles Enman, Mick Gzowski, Patrick Imbeau, John Kenney, Leona Rockwood, Travis Ross, Peter Simpson, Martyne Vallerand

**SERVICES DE TRADUCTION**

Annie Bourret, Sandra Pronovost, Lionel Raymond

**INFOGRAPHIE**

The Blondes – Branding & Design

**IMPRESSION**

Dollco Printing

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

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

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

Les exemplaires non distribués doivent être retournés à l'adresse suivante :  
Association nationale des retraités fédéraux  
865, chemin Shefford, Ottawa ON K1J 1H9

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

Prix au numéro : 4,95 \$

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

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



**REPORTAGES**

**8 La crise imminente des proches aidants**

Il existe quatre types de personnes : celles qui ont été des proches aidants, celles qui le sont actuellement, celles qui le deviendront et celles qui en auront besoin, a dit Rosalynn Carter, ancienne première dame des États-Unis. En 2020, un Canadien sur quatre était proche aidant et ce chiffre ne cesse d'augmenter.

MARG BRUINEMAN

**12 Bougez... sur une chaise!**

Si vous avez des problèmes d'équilibre ou de mobilité, et même si vous n'en avez pas, le yoga sur chaise et le tai-chi sur chaise sont idéals pour garder des articulations vieillissantes en santé. Nous avons parlé à deux membres de Retraités fédéraux qui en profitent pleinement, notamment pour maintenir leur force, leur souplesse et leur endurance.

CHARLES ENMAN

**16 Salades d'été**

Aucune saison ne se prête mieux aux repas frais sur une terrasse brûlante que l'été. Nous avons demandé à trois cheffes canadiennes de partager leur recette préférée de salade estivale, que voici pour le plaisir de vos repas en plein air.

JENNIFER CAMPBELL



**DANS CHAQUE NUMÉRO**

**5 Message de la présidente du conseil d'administration**

**6 Cher Sage**

**7 Mise à jour du DG**

**21 Partenaires privilégiés, assurance**

**22 Partenaires privilégiés, voyage**

**24 Défense des intérêts en action**

**25 Infopensions**

**26 Bilan santé**

**27 Le coin des vétérans**

**28 Profil d'un membre**

**29 Profil d'une bénévoles**

**31 Nouvelles de l'association**

**33 Votre section en bref**

**37 Avis de décès**

**38 Recrutement et rétention**

Photo de couverture : John Kenney

# Forfaits 5G+ de Rogers exclusifs pour les membres de Retraités fédéraux



- Rabais exclusifs sur nos forfaits mobiles et nos appareils.
- Réseau 5G+ le plus étendu et le plus fiable au pays\*.
- Équipe spécialisée toujours prête à vous aider.

## Appels et textos illimités partout au Canada avec 10 Go<sup>1</sup>

pour seulement

# 29<sup>\$</sup>

/mois<sup>2</sup>

avec paiements automatiques<sup>3</sup> lorsque vous apportez votre appareil. Le forfait comprend les données ainsi que les appels et textos illimités au Canada<sup>4</sup>.

## Appels et textos illimités partout au Canada avec 50 Go<sup>1</sup>

pour seulement

# 35<sup>\$</sup>

/mois<sup>2</sup>

avec paiements automatiques<sup>3</sup> lorsque vous apportez votre appareil. Le forfait comprend les données ainsi que les appels et textos illimités au Canada<sup>4</sup>.

## Vous voulez en savoir plus?

Consultez notre site web ou parlez aux spécialistes de Red Wireless, votre concessionnaire Rogers exclusif.

[redwireless.ca/federal-retirees](http://redwireless.ca/federal-retirees) | 1-888-251-5488

concessionnaire autorisé  
 **ROGERS**

  
Association nationale  
des retraités fédéraux National Association  
of Federal Retirees

L'offre peut être modifiée sans préavis et s'adresse aux membres admissibles du Programme privilège de Rogers qui sont de nouveaux clients du service mobile de Rogers. Une vérification de l'adhésion est requise. Taxes en sus. \* En fonction de la superficie totale en kilomètres carrés, le réseau 5G+ exploité par Rogers est plus étendu que les réseaux 5G+ exploités par Bell ou Telus. La 5G+ de Rogers s'est classée au premier rang pour sa fiabilité dans le cadre de l'audit de performance mené par unilat sur les réseaux mobiles en 2025. Consultez le rapport de vérification de 2025 effectué par unilat. 1. Le forfait de 10 Go est limité à une vitesse maximale de 150 Mbps. Si vous excédez le lot de données à haute vitesse de votre forfait, vous continuerez d'avoir accès aux services de transmission de données à vitesse réduite pouvant atteindre 128 kbps pour les forfaits de 10 Go et de 50 Go ou 512 kbps pour le forfait de 100 Go (téléversement et téléchargement) pour la navigation occasionnelle sur le web, les courriels et la messagerie sans frais d'utilisation excédentaire, et ce, jusqu'à la fin de votre cycle de facturation. L'accès au réseau 5G/5G+ de Rogers, là où le service est offert, nécessite un appareil compatible avec la 5G. Que vous vous connectiez au réseau de Rogers ou à celui d'un autre fournisseur, au Canada ou à l'étranger, la vitesse, la performance et l'utilisation du réseau 5G/5G+ disponible par un appareil compatible avec la 5G dépendent de divers facteurs, notamment votre appareil, la configuration, l'utilisation, la technologie de réseau du fournisseur, le trafic Internet et réseau, la topographie, les conditions environnementales, les pratiques en matière de gestion de réseau applicables ainsi que d'autres facteurs. Consultez la carte de couverture pour en savoir plus. L'utilisation est assujettie aux Modalités de service, à la Politique d'utilisation acceptable et à la Politique de gestion de réseau de Rogers. 2. S'il y a lieu, les frais de service d'urgence 911 provinciaux sont facturés mensuellement. 3. Rabais paiements automatiques de 10 \$/mois offert avec les forfaits admissibles (rabais offert tant que le compte est inscrit aux paiements automatiques). Le rabais prendra fin si vous passez à un forfait non admissible ou si vous annulez les paiements automatiques. Si vous désactivez puis réactivez les paiements automatiques dans votre compte, vous obtiendrez le même rabais associé au forfait sans-fil auquel vous vous êtes abonné. 4. Sur le réseau de Rogers au Canada (exclut les appels acheminés par Renvoi d'appel, Appels vidéo ou tout autre service semblable). Comprend les messages texte, photo et vidéo illimités envoyés à partir du Canada vers un numéro de téléphone mobile canadien ainsi que les textos entrants, peu importe la provenance. Ce programme est offert par Red Wireless, votre concessionnaire autorisé de Rogers exclusif. Sous réserve de modifications sans préavis. Offres non proposées en magasin. Rogers, le ruban de Möbius ainsi que les marques et logos associés sont des marques de commerce, ou utilisées sous licence, de Rogers Communications Inc. ou d'une société de son groupe. © 2026 Rogers Communications.



# Adapter notre gouvernance pour servir nos membres

Le renouvellement de notre gouvernance repose sur une information transparente, une participation authentique et une communication transparente avec les membres. **PAR GISELÈ TASSÉ-GOODMAN**

**L**e renouvellement de notre gouvernance repose sur une information claire, une participation authentique et une communication transparente entre le conseil d'administration et les membres.

Lorsque j'ai assumé la présidence provinciale de la FADOQ, l'organisation vivait une période charnière. Les attentes des membres évoluaient et nos pratiques de gouvernance devaient suivre le rythme. Avec l'appui constant de notre conseil d'administration, j'ai entrepris un travail de fond pour revoir nos structures décisionnelles. Ce chantier a toujours été guidé par les observations des membres et les discussions que nous avons menées sur le terrain. Il a été réalisé de manière claire et ordonnée.

Dès le départ, il m'importait que chacun puisse clairement exprimer son point de vue. Mon rôle consistait à rassembler ces perspectives, à clarifier les enjeux et à préparer le terrain pour une orientation qui les prenne toutes en compte. La réussite de cette démarche a reposé autant sur la collaboration

du conseil d'administration que sur l'engagement des membres, dont plusieurs ont contribué à enrichir et à renforcer les décisions que nous avons finalement prises.

Aujourd'hui, en tant que présidente du conseil d'administration national de l'Association nationale des retraités fédéraux, je fais face au même besoin de revoir la gouvernance, même si le processus était déjà en cours lorsque je suis entrée en fonction. J'aborde ce chantier de gouvernance avec la même conviction et la même approche que pour la FADOQ : une gouvernance efficace repose sur une information claire, une participation réelle et un lien transparent entre les membres et le conseil d'administration. L'expérience que j'ai acquise au fil des ans me permet d'aborder ces défis actuels avec une vision structurée et une volonté d'avancer collectivement. Tous les changements que nous avons entrepris à la FADOQ ont été réalisés afin d'enrichir la réflexion stratégique grâce à une analyse éclairée et à une compréhension claire de la direction

que nous souhaitons prendre en tant qu'organisation.

Je demeure guidée par une conviction simple : la gouvernance doit évoluer non seulement pour répondre aux besoins actuels de nos membres, mais aussi pour préparer le terrain à la génération qui nous suit. En misant sur un dialogue ouvert et sur une vision tournée vers l'avenir, je veux contribuer à bâtir une organisation solide, capable de soutenir les retraités d'aujourd'hui et de demain, et de s'adapter aux réalités qui émergent.

## Célébrons la diversité qui nous unit

Chacun d'entre nous suit un parcours unique qui mérite d'être accueilli avec respect. À l'approche de la saison de la Fierté, je souhaite que nous prenions un moment pour rendre hommage à nos membres 2SLGBTQI+ et célébrer la diversité qui fait vibrer notre association. En tant que retraités de la fonction publique fédérale, des Forces armées canadiennes et de la Gendarmerie royale du Canada, nous savons que les organisations prospèrent lorsque chaque personne y trouve sa place et est reconnue. Continuons à tendre la main et à célébrer l'authenticité et la richesse de l'ensemble de nos membres. ■

**En misant sur un dialogue ouvert et sur une vision tournée vers l'avenir, je veux contribuer à bâtir une organisation solide, capable de soutenir les retraités d'aujourd'hui et de demain, et de s'adapter aux réalités qui émergent.**

**Gisèle Tassé-Goodman** est la présidente du conseil d'administration national de Retraités fédéraux.

# Cher Sage

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



Lui-même atteint de démence, Jim Mann collabore à l'occasion avec la Société Alzheimer de la Colombie-Britannique (C.-B.), afin d'améliorer la qualité de vie du nombre croissant de Canadiens vivant avec cette maladie. Photo : Mohammed J. Alsaber

Cher Sage,

L'article « Des villes adaptées à la démence », de Peter Zimonjic, a été le premier article que j'ai lu dans votre édition du printemps 2026 de Sage. Cet article mettait en lumière l'important travail du projet Collectivités accueillantes pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer, mené par la Société Alzheimer du Canada. En le lisant, j'ai toutefois été surpris de

constater qu'il n'y avait aucune mention directe du soutien inestimable offert par la participation aux groupes de soutien Alzheimer locaux.

Ma femme, Muriel, dont le nom figurait dans la rubrique « Avis de décès » du numéro de printemps 2026 de Sage, est décédée en octobre 2025. Elle a reçu un diagnostic d'Alzheimer en 2017, année où j'ai commencé à assister à des rencontres de groupes de soutien Alzheimer.

Ces rencontres ont été essentielles pour nous guider à travers chaque étape de cette maladie si difficile. Je ne sais pas comment je m'en serais sorti sans leur compréhension, leur affection et leur compassion.

Tout cela pour dire qu'en plus des adaptations sociétales proposées par le projet, si vous êtes l'aidant (ou partenaire de soins) d'un être cher vivant avec la démence, impliquez-vous dès que possible dans un groupe de soutien Alzheimer. Ce sera l'une des meilleures décisions que vous aurez prises.

Ray Lebeau, Rockland, Ont.

*Cher Ray, Votre observation tombe tout à fait juste. Merci de rappeler l'importance de ce soutien pour les aidants.*

Cher Sage,

La lettre parlant d'un petit couteau de poche, dans le courrier des lecteurs de votre numéro du printemps 2026, a retenu mon attention.

Mon père avait sur lui le même couteau, avec l'image d'un policier à cheval, partout où il allait. Vingt-quatre ans plus tard : mon mari a été admis dans la GRC, parmi les tout premiers hommes mariés à y être acceptés. Mon père en était immensément fier. Aujourd'hui, ce couteau fait partie de mes souvenirs les plus précieux.

Elizabeth Swallow, Prince Albert, Sask.

Cher Sage,

J'ai lu avec intérêt votre article au sujet du suivi de l'arriéré, ayant moi-même récemment écrit à la ministre des Anciens Combattants à ce propos, puisque mon mari est vétéran depuis 30 ans. L'injection de fonds pour stabiliser la capacité de traitement des demandes d'invalidité ne représente qu'une petite partie de la solution. Le véritable enjeu concerne le processus décisionnel d'Anciens Combattants Canada (ACC). La décision d'un représentant d'ACC ne devrait pas l'emporter sur le diagnostic d'un médecin traitant ou d'un spécialiste lorsqu'il est clair que le problème médical est survenu durant le service. Si on ne règle pas cette question fondamentale, les dossiers continueront de recevoir des décisions défavorables. Le seul recours consiste alors à faire appel, un processus qui, selon mon expérience personnelle, peut prendre des années avant d'aboutir à une décision favorable. D'ici là, la réalité semble contredire les conclusions du ministère quant aux progrès réalisés pour traiter l'arriéré.

Debbie French, Dieppe, N.-B.

Cher Sage,

J'ai presque éclaté de rire en lisant la déclaration de la ministre des Anciens Combattants, Jill McKnight, affirmant que « ce qui me préoccupe le plus en ce moment » est de mettre les bonnes personnes aux commandes pour s'assurer que les réclamations des vétérans sont bien prises en charge.

Je suis un vétéran blessé de 89 ans et j'attends toujours que ma demande liée à ma blessure soit réglée. Cela fait maintenant trois longues années. J'ai la certitude que ces retards répétés ne sont qu'une façon d'espérer que je finisse par disparaître. Il leur faut des mois pour répondre à une simple question.

John Walker, Cobble Hill, C.-B.



**Continuez à nous envoyer des lettres et des courriels.**

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

Adresse électronique : [sage@retraitesfederaux.ca](mailto:sage@retraitesfederaux.ca)



# Renforcer la voix des retraités fédéraux

L'environnement dans lequel nous évoluons se transforme rapidement, et notre modèle de gouvernance doit évoluer au même rythme. **PAR ANTHONY PIZZINO**

L'Association nationale des retraités fédéraux s'est forgé une solide réputation d'organisation incontournable de la défense des intérêts des retraités fédéraux. Cette réputation repose sur des décennies d'engagement : celui de notre personnel professionnel, la contribution essentielle de nos bénévoles et la participation active de nos membres.

Nous sommes résolus à faire en sorte que cet héritage, cette réputation et la force de notre action collective continuent de rayonner pour les décennies à venir. Mais, en même temps, le contexte dans lequel nous œuvrons change rapidement et de manière fondamentale. Les réalités démographiques évoluent, les attentes se transforment et les façons dont les Canadiens s'informent, s'engagent et influencent les politiques publiques se redéfinissent. Pour demeurer efficaces et pour continuer à jouer un rôle de premier plan, nous devons également évoluer.

L'an dernier, nous avons entrepris un vaste projet de modernisation visant à préparer l'association pour l'avenir. Ce travail repose sur un objectif clair : faire de nous la voix la plus influente et la plus percutante des retraités fédéraux et, de plus en plus, pour l'ensemble des aînés au Canada.

L'un des principaux piliers de cette démarche est un examen approfondi de

notre gouvernance et de notre efficacité organisationnelle, sous la direction du conseil d'administration national. Grâce aux consultations menées auprès des membres et des bénévoles, l'organisation analyse la manière dont le pouvoir s'exerce, comment les décisions sont prises et comment la reddition de comptes est assurée. Une gouvernance solide ne se limite pas à une structure. Elle repose sur la clarté des rôles, l'alignement sur la stratégie et la capacité d'agir de façon décisive dans l'intérêt des membres. Ces consultations contribueront à garantir que notre modèle de gouvernance soutient une organisation moderne, réceptive et performante

Parallèlement, nous investissons dans nos façons de rejoindre les membres et les futurs membres. Notre tout nouveau site Web servira non seulement de carrefour d'information, mais aussi de plateforme de défense des intérêts, de mobilisation communautaire et de prestation de services.

À cela s'ajoute une approche renouvelée de la croissance de notre bassin de membres. Nous élargissons notre présence numérique et veillons à ce qu'un plus grand nombre de retraités fédéraux, d'employés en poste et de personnes près de leur retraite connaissent les avantages d'une adhésion à notre association.

La croissance ne se résume pas à

des chiffres : elle vise à renforcer notre voix collective. Un bassin de membres plus vaste et plus engagé accroît notre crédibilité et notre influence.

Ces efforts ne se déroulent pas de manière isolée. Ils s'inscrivent directement dans notre plan stratégique et dans notre engagement envers l'excellence en matière de défense des intérêts.

En modernisant notre gouvernance, en renforçant notre présence numérique et en accroissant notre bassin de membres, nous développons notre capacité à interagir plus efficacement avec les décideurs, avec un objectif clair : faire en sorte que les priorités des retraités fédéraux, ainsi que celles des aînés au Canada, se fassent entendre et soient prises en compte.

Le changement et la transformation exigent de la patience, de l'engagement et de la collaboration. Je tiens à remercier nos membres et nos bénévoles pour leur participation continue, leurs contributions précieuses et leur soutien.

Collectivement, toutes les perspectives contribueront à définir la voie à suivre pour notre association, en veillant à ce que nous soyons non seulement prêts pour l'avenir, mais que nous participions aussi à le déterminer activement. ■

**Anthony Pizzino** est le DG de Retraites fédérales.

# Crise de proche aidance à l'horizon

Rosalynn Carter, qui a été une première dame des États-Unis, a un jour affirmé qu'il existe quatre types de personnes : celles qui ont été des proches aidants, celles qui le sont actuellement, celles qui le deviendront et celles qui en auront besoin. Sage se penche sur ce dossier.

PAR MARG BRUINEMAN

Jonathan Knaul a mis sa carrière de pilote d'essai entre parenthèses pour s'occuper de sa mère. Il a écrit un livre intitulé *Final Approach : A Test Pilot's Story of Caring for Loved Ones*, au sujet de cette expérience. Photo : Dawn Bowery



**J**onathan Knaul a mis sa carrière de pilote d'essai en veilleuse pour s'occuper de sa mère et en a tiré de nombreuses leçons de vie.

Mais il s'est rendu compte qu'il en avait aussi appris certaines très pratiques.

« Les gens gardent simplement le contact avec leurs amis et s'efforcent de tenir le coup au jour le jour », explique M. Knaul, un retraité fédéral d'Ottawa qui partage son expérience dans son livre *Final Approach: A Test Pilot's Story of Caring for Loved Ones*.

Le livre rend aussi hommage à la vie remarquable de ses parents : son père, un Juif polonais, et sa mère, adolescente en Angleterre durant la Seconde Guerre mondiale.

Le rôle de proche aidant, dit-il, est exigeant et peut devenir de plus en plus difficile avec le temps. *Final Approach*, enchaîne-t-il, est pour lui une façon de redonner à la communauté où il a trouvé du soutien, tout en partageant des éléments de l'histoire de sa famille.

La réalité, c'est que beaucoup d'entre nous auront un jour besoin d'un certain type de soins, et au même moment où nous serons aussi probablement appelés à en fournir.

En 2011, l'ancienne première dame Rosalynn Carter déclarait devant le Comité spécial du Sénat des États-Unis sur le vieillissement qu'il existe quatre types de personnes dans le monde : celles qui ont été des proches aidants, celles qui le sont actuellement, celles qui le deviendront et celles qui en auront besoin.

Alison van Schie a souvent réfléchi à cette idée dans son travail de travailleuse sociale à Comox, en Colombie-Britannique, auprès de personnes âgées dans un établissement de soins de longue durée, puis comme consultante. Elle a constaté qu'il existait très peu de soutien pour ceux qui tentaient d'aider un proche. Elle voyait des conjoints rendre visite à leurs êtres chers et se sentait impuissante, car elle ne pouvait rien faire pour eux. « Ça m'a tout simplement brisé le cœur », dit-elle.

## Le fossé se creuse

On redoute que le manque de ressources destinées aux proches aidants ne s'accroisse encore avec le vieillissement de la population. En 2020, Statistique Canada rapportait qu'un Canadien sur quatre est proche aidant, sans rémunération pour la plupart, et que la moitié des Canadiens devraient, au cours de leur vie, devenir proche aidant. Certains décrivent cette situation comme le début d'une crise, car le nombre de Canadiens ayant besoin de soins devrait doubler au cours des 30 prochaines années.

Une grande partie des proches aidants sont eux-mêmes des Canadiens âgés. Selon les enquêtes du Centre canadien d'excellence pour les aidants (CCEA), un proche aidant sur cinq est âgé de plus de 65 ans, dont 13 % ont entre 65 et 74 ans et 5 % ont plus de 75 ans.

« C'est une bombe à retardement qui couve juste sous la surface », affirme M. James Janeiro, directeur des politiques et des relations gouvernementales au CCEA, un programme de la Fondation Azrieli. « Notre mission est de faire du Canada le meilleur endroit au monde pour donner et recevoir des soins — rémunérés ou non. Nous n'avons pas assez de soutien de la part des gouvernements, des employeurs et de la société en général pour pouvoir offrir les soins qu'il faudra de toute façon fournir, sans sacrifier notre gagne-pain, notre santé mentale, notre santé physique ou notre propre stabilité [au moins]. »

Les personnes qui vivent dans des collectivités rurales ou éloignées sont encore plus désavantagées, en raison d'un accès plus limité au soutien, au répit et aux services de soins à domicile que celles des milieux urbains, ajoute-t-il, citant le rapport de l'organisation, *Être aidant au Canada*. Ce rapport a révélé que les proches aidants en milieu rural étaient moins susceptibles d'avoir accès aux formes courantes de soutien, notamment les adaptations domiciliaires, les évaluations par des fournisseurs de



Jonathan Knaul apparaît ici avec sa mère, Marie Adelaide Knaul, lors d'une cérémonie du jour du Souvenir, au cimetière Mount Pleasant à Toronto, en 2018. Photo : David Junop

soins de santé, les services de transport et les services de répit.

Au-delà du simple besoin de compter sur les proches, d'autres complications se présentent. Que se passe-t-il lorsque des proches aidants indispensables tombent malades et ont eux-mêmes besoin de soins? Sans oublier ceux qui tentent de concilier leur travail avec leurs responsabilités de proche aidant, ainsi que les coûts qui y sont associés.

## **Demander de l'aide**

M<sup>me</sup> van Schie a créé un balado pour partager des idées, des ressources et les expériences d'autres proches aidants durant la pandémie, alors que beaucoup se sentaient isolés. La principale leçon qu'elle retient de ses années de travail

auprès des personnes âgées et des proches aidants est qu'il faut être prêt à se retrouver soudainement dans un rôle de proche aidant. Lorsque cela arrive, M<sup>me</sup> van Schie conseille aux proches aidants de se souvenir qu'ils ne sont pas seuls — un message que M. Knaul tient également à rappeler. Les proches aidants doivent se donner la permission de demander de l'aide et, lorsqu'elle leur est offerte, de l'accepter.

Elle suggère qu'il est toujours judicieux de se tenir au courant de ce qui se passe dans sa communauté et de connaître les ressources disponibles. Souvent, le principal obstacle à surmonter est de savoir vers qui se tourner pour obtenir de l'aide. On peut obtenir cette information lors de foires pour les personnes âgées, auprès d'autres

proches aidants, dans les médias et sur les réseaux sociaux.

Shelagh Tuddenham, une membre de Retraités fédéraux qui habite Ottawa, a participé à un programme communautaire visant à soutenir les principaux proches aidants et ceux qui tentent de les aider.

M<sup>me</sup> Tuddenham se soucie des proches aidants en raison de son propre vécu. En 2009, elle est passée directement d'une carrière de 35 années à la fonction publique fédérale à l'accompagnement de sa mère malade, jusqu'au décès de celle-ci en 2012. Durant cette période, son mari a reçu un diagnostic de cancer, puis a subi un accident vasculaire cérébral qui limite ses capacités. En plus d'avoir appris des approches pratiques dans les ateliers et autres cours qu'elle a suivis, elle a aussi appris à accepter la situation et à prendre le temps de poursuivre ses propres intérêts.

## **Se donner la priorité**

M. Knaul insiste sur le fait que les proches aidants doivent se donner la priorité, comme M<sup>me</sup> Tuddenham l'a appris. L'ancien pilote d'essai évoque les consignes de sécurité en vol, qui demandent aux passagers de mettre leur propre masque à oxygène avant d'aider les autres. On ne peut pas prendre soin de ses proches si l'on ne prend pas soin de soi, fait-il valoir.

L'un des éléments essentiels que M. Knaul a retenus de son parcours de proche aidant est l'importance de devancer la situation en faisant établir une procuration explicite de l'être cher pendant qu'il est sain d'esprit. Cela précise qui aura l'autorité de prendre les décisions de vie importantes. Il s'est également assuré d'avoir les discussions nécessaires avec sa sœur à chaque étape.

L'une de ses plus grandes découvertes a été l'accès à des soins palliatifs gratuits à Toronto, offerts par le Centre Temmy Latner pour soins palliatifs de l'Hôpital Mount Sinai. Il a pu bénéficier d'un réseau de soutien bienveillant et de

**Certains décrivent cette situation comme le début d'une crise, car le nombre de Canadiens ayant besoin de soins devrait doubler au cours des 30 prochaines années.**



soins de fin de vie à domicile, avec des médecins disponibles 24 heures sur 24, tous les jours.

### Il reste du pain sur la planche

À l'heure actuelle, les personnes qui prennent soin d'autrui le font avec

les moyens dont elles disposent. Et souvent, cela se traduit par le soutien d'autres personnes et d'organismes, plutôt que de compter complètement sur les organismes gouvernementaux. Mais, d'ajouter M. Janeiro, cela ne suffit tout simplement pas. Il renvoie aux cinq volets que l'organisation a dégagés

à partir de consultations et d'études pour servir de cadre à un plan d'action. Cela comprend : l'aide et le soutien aux programmes et services destinés aux proches aidants; le soutien aux proches aidants dans leur travail et leur formation; du soutien financier pour les personnes qui reçoivent les soins; la création d'une main-d'œuvre durable dans le secteur des soins; et la mise à profit du leadership gouvernemental.

M. Janeiro insiste sur l'importance d'investir dans les soins de santé et les services sociaux.

Bien que le gouvernement fédéral se soit engagé à élaborer une stratégie en matière de proche aidance, la tâche consiste maintenant à la mettre en œuvre.

« Nous savons qu'il est possible de faire mieux... nous avons tous la responsabilité d'aider ces personnes... et la bonne nouvelle, c'est que nous savons comment », affirme M. Janeiro. ■

Rédactrice primée, **Marg Bruineman** vit à Barrie, en Ontario

**Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Alliance**

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

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

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

**PLUS! Registre familial de planification<sup>MC</sup> de la succession GRATUIT**

Pour planifier d'avance vos arrangements relatifs aux funérailles et au cimetière, composez le 1-877-301-8066 ou rendez-vous à [ArborAlliance.ca](http://ArborAlliance.ca) dès aujourd'hui

 **Arbor Alliance**  
par Arbor Memorial

 Association nationale des retraités fédéraux  
**PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ**

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

Arbor Memorial Inc.

# Maintenir sa force, même assis

Le yoga et le tai-chi sur chaise sont deux pratiques bénéfiques et idéales pour les personnes ayant des problèmes de mobilité. **PAR CHARLES ENMAN**



Lisa Rudyk (au centre), qui est résidente d'Ottawa et membre de l'Association, constate les bienfaits du yoga sur chaise, qui offre une base stable pour s'exercer et peut soulager la pression s'exerçant sur des genoux douloureux ou des chevilles instables, selon *Harvard Health*. Photo : Dave Chan

Lorsque Linda Schneider se remettait d'une fracture de la hanche, elle savait, grâce à ses médecins et au bon sens, qu'elle devait faire régulièrement des exercices doux. Une amie lui a suggéré le tai-chi, qu'elle a essayé, mais elle a trouvé les mouvements trop difficiles à exécuter et trop nombreux à mémoriser facilement.

Son amie lui a ensuite proposé le tai-chi sur chaise, une approche qui suscite récemment beaucoup d'intérêt. Il permet aux personnes âgées ou plus fragiles pour diverses raisons de profiter de cette pratique orientale du mouvement, autrefois un art martial et souvent décrite comme une « méditation en mouvement ».

M<sup>me</sup> Schneider, de Peachland, en Colombie-Britannique, a immédiatement adopté cette pratique. « J'ai adoré », se souvient-elle. « On utilise tous ses muscles et toutes ses articulations. Tout fonctionne mieux, et je ne consulte presque plus mon chiropraticien. »

Dans la région de la capitale nationale, Lisa Rudyk pratique le yoga sur chaise depuis un an et demi. Comme le tai-chi sur chaise, il s'agit d'une adaptation d'une pratique orientale.

« Je souffre de la sciatique, de problèmes aux épaules et d'une certaine limitation de mobilité, mais le yoga aide vraiment à délier le corps », explique-t-elle. « Et c'est très apaisant. Cela calme l'esprit, et on repart en se sentant mieux qu'à son arrivée. »

M<sup>mes</sup> Schneider et Rudyk sont toutes deux reconnaissantes des bienfaits qu'elles ont tirés des exercices sur chaise. Ces derniers sont largement reconnus comme un moyen précieux pour les personnes âgées de développer leur force, de relâcher leurs tensions corporelles et de prendre davantage en charge leur confort au quotidien.

*Harvard Health*, publié par la division de l'éducation sur la santé de la Harvard Medical School, en résume les avantages potentiels : « ... en vieillissant, il se peut que vous ne puissiez plus faire les mêmes exercices que vous réalisiez facilement dans la vingtaine

— ou même dans la cinquantaine et la soixantaine. C'est là que les exercices sur chaise entrent en jeu, surtout si vous avez des difficultés par rapport à l'équilibre ou la mobilité, à tout âge. Les exercices sur chaise peuvent vous aider à développer et à maintenir votre force, votre souplesse et votre endurance. Une chaise offre également une base stable pour faire de l'exercice et peut réduire la pression sur des genoux douloureux ou des chevilles instables. »

M<sup>me</sup> Schneider pratique son tai-chi sur chaise à la Wine Country Tai Chi Society, à West Kelowna, dirigée par Doug et Yvonne Waines. M<sup>me</sup> Waines travaille avec le tai-chi depuis des dizaines d'années, souvent en compagnie de sa fille, Michelle Greenwell, qui organise à l'occasion des retraites avec les clients de la Wine Country, en plus de diriger le Greenwell Center for Holistic Health à Mabou, sur l'île du Cap-Breton. Elle détient plusieurs diplômes dans le domaine du mieux-être, dont un doctorat en soins de santé complémentaires et intégratifs.

Lors d'une entrevue depuis Mabou, M<sup>me</sup> Greenwell explique que, il y a 20 ans,

tai-chi sur chaise, ce qui est amplement suffisant.

« Cela va vous transformer », dit-elle. « Vous serez en mesure de rétablir l'harmonie dans votre corps. Si vous avez un déséquilibre entre les systèmes du corps humain, une mauvaise posture ou de mauvaises habitudes de mouvement, tout cela peut s'améliorer avec le temps, à mesure que vous apprenez à mieux comprendre le fonctionnement de votre corps. »

Les mouvements sont généralement lents, continus et fluides. Les personnes qui pratiquent cette activité doivent être aussi attentives que possible à ce qu'elles font. Par moments, elles peuvent adopter une posture debout pour certains mouvements qui correspondent à leurs capacités. La plupart du temps, toutefois, l'activité se pratique en position assise.

Bien que M<sup>me</sup> Greenwell affirme que même les adolescents peuvent bénéficier du tai-chi sur chaise (« Je suis certaine que vous avez déjà remarqué leur posture épouvantable... »), la majorité de ses clients sont des personnes âgées.

**« Je souffre de la sciatique, de problèmes aux épaules et d'une certaine limitation de mobilité, mais le yoga aide vraiment à délier le corps », explique M<sup>me</sup> Rudyk. « Et c'est très apaisant. Cela calme l'esprit, et on repart en se sentant mieux qu'à son arrivée. »**

elle et sa mère ont consacré un an et demi à une « exploration approfondie » du tai-chi sur chaise. À l'époque, la forme assise du tai-chi était considérée comme un point de départ permettant aux personnes qui le pratiquaient de développer suffisamment de force et de conscience corporelle pour passer ensuite au tai-chi en position debout. Aujourd'hui, de nombreuses personnes qui pratiquent avec elle ne font que du

« Lorsque l'on vieillit, c'est le moment où il devient vraiment important de comprendre son corps », affirme-t-elle. « On a tout intérêt à savoir comment l'utiliser. »

Un sentiment de progression se manifeste généralement assez rapidement, ajoute-t-elle. « On peut bien commencer dès le premier jour, mais il ne faut pas s'attendre à aller vite. »

Elle garde les séances simples. « Je



Linda Schneider, au centre, fait du tai-chi sur chaise depuis sa convalescence après une fracture de la hanche. Elle affirme que tout fonctionne mieux et qu'elle consulte son chiropraticien beaucoup moins souvent. Photo : Martyne Vallerand

demande seulement aux participants de retenir deux éléments par cours et de les explorer à la maison durant la semaine. Cela finit par mener quelque part. S'ils essaient de tout retenir, et c'est ce que tout le monde fait au début, ils se bloquent. »

Avec le temps, les participants en viennent à maîtriser l'ensemble des 108 enchaînements de mouvement qui composent la séquence standard du tai-chi.

Faut-il consulter un médecin avant de commencer cette pratique? « La seule raison de consulter serait si une partie de votre corps pose problème. Et si quelque chose est douloureux, nous travaillons à seulement 40 % d'effort afin de ne rien aggraver. »

On observe récemment une prolifération de publicités en ligne pour le tai-chi sur chaise qui laissent entendre qu'on peut se transformer en statue

grecque robuste et musclée en à peine sept minutes par jour. Manifestement peu convaincue, M<sup>me</sup> Greenwell en rit lorsqu'on l'interroge à ce sujet.

« Ce n'est pas réaliste, mais si cela suscite de l'intérêt et amène les gens à de vrais cours de tai-chi, c'est formidable. »

De retour dans la région de la capitale nationale, la yogini sur chaise Lisa Rudyk pratique au sein de la communauté virtuelle du mieux-être The Karuna at Home, au Carrefour santé Aline-Chrétien, à Orléans. L'institutrice Janet Mcgeein possède, en plus de qualifications avancées en enseignement du yoga, des certifications en aquagym et en Pilates ainsi qu'en entraînement cardiomusculaire et personnel.

« Le yoga sur chaise est une excellente pratique pour tout le monde, mais particulièrement pour les personnes ayant une mobilité

réduite ou des problèmes d'équilibre. Il comporte beaucoup d'étirements et de renforcement musculaire, et nous veillons attentivement à nous adapter aux défis individuels. »

M<sup>me</sup> Mcgeein possède une spécialisation en conditionnement physique après réadaptation, notamment pour les personnes ayant récemment subi une importante intervention chirurgicale, comme une arthroplastie du genou ou de la hanche, ainsi que pour celles présentant des troubles neurologiques à la suite d'un AVC ou d'une lésion cérébrale, ou encore des problèmes de mobilité.

Quatre cours de yoga sur chaise sont offerts chaque semaine. Les cours sont également accessibles en ligne.

M<sup>mes</sup> Schneider et Rudyk sont toutes deux fières membres de l'Association nationale des retraités fédéraux. M<sup>me</sup> Schneider fait partie de la Section du centre de l'Okanagan, à Kelowna, grâce à une adhésion double avec son mari Gordon, un agent de la GRC à la retraite.

M<sup>me</sup> Rudyk, qui a pris sa retraite du ministère de la Défense nationale il y a quatre ans, admet que l'association l'a d'abord attirée en raison de l'assurance voyage. Elle ajoute qu'elle apprécie maintenant beaucoup le magazine *Sage*, à cause de la diversité des sujets abordés et de la possibilité qu'il offre de voir comment d'autres personnes retraitées font face aux défis de leur situation.

Si vous décidez de commencer le yoga sur chaise ou le tai-chi sur chaise, vous devrez trouver un instructeur. Mais comment savoir si vous avez trouvé le bon?

« Si vous sentez que l'instructeur comprend le fonctionnement du mouvement et que vous appréciez à la fois l'instructeur et les exercices, vous êtes probablement au bon endroit », explique M<sup>me</sup> Greenwood. ■

---

**Charles Enman**, adepte de longue date du kundalini yoga, mais qui ne le pratique plus depuis longtemps, est maintenant inspiré à essayer le yoga sur chaise.

# IRIS

## vivez pleinement votre vie grâce à une meilleure vision

Chez IRIS, nous savons que vos yeux sont uniques, et nous nous engageons à vous offrir des soins personnalisés adaptés à vos besoins. En plus d'avoir les lentilles appropriées à votre prescription et à votre style de vie, vous pourrez choisir votre monture parmi une vaste sélection des plus grandes marques et des plus grands créateurs internationaux. Besoin de lunettes de soleil? Nous avons une sélection élégante alliant protection des yeux et style!



**ÉCONOMISEZ 150 \$** sur les lunettes  
et les lunettes de soleil avec prescription.

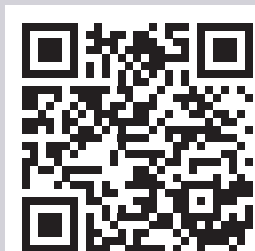


Association nationale  
des retraités fédéraux

**PARTENAIRE  
PRIVILÉGIÉ**



Inscrivez-vous en ligne sur  
**iris.ca/avantages** avec le **code  
d'accès FEDRETIREES** ou rendez-  
vous dans une boutique IRIS.



◀ **Scannez le  
code pour  
vous inscrire**



# Salades estivales sublimes

Comme les fruits et légumes sont à leur apogée, les salades estivales s'imposent d'elles-mêmes. Nous avons discuté avec trois cheffes de leurs salades préférées.

**PAR JENNIFER CAMPBELL**

Emily Butcher, cheffe au restaurant Nola à Winnipeg, affirme que cette salade de concombre et de kiwi râpés, servie avec un beurre de graines de chanvre, accompagne à merveille du poisson grillé. Photo : Travis Ross



Emily Butcher qualifie sa salade de concombre de « croquante et rafraîchissante », les graines de chanvre lui ajoutant une onctuosité au goût léger de noisette. Photo : Travis Ross

Il n'y a pas de saison comme l'été pour les salades et cela est le cas dans toutes les provinces du Canada, sans doute parce que les ingrédients estivaux sont frais, souvent locaux et toujours à leur meilleur. Ils peuvent être aussi simples qu'une tomate parfaitement mûre ou aussi originaux qu'une betterave rayée comme une canne de bonbon.

Quand Emily Butcher pense aux salades estivales, une version à base de concombre et de kiwi finement tranchés lui vient à l'esprit.

« J'adore cette salade parce qu'elle est croquante et rafraîchissante, mais les graines de chanvre apportent une texture crémeuse et une saveur de noisette, et le fromage ajoute une belle touche salée et terreuse », explique M<sup>me</sup> Butcher, cheffe au restaurant Nola, à Winnipeg.

Son restaurant met en valeur ses racines du nord-ouest du Pacifique avec des plats à partager. Il a été nommé parmi les meilleurs nouveaux restaurants du Canada par le magazine *enRoute* en 2022, ainsi que parmi les 100 meilleurs restaurants du Canada en 2025.

« Nous utilisons des graines de chanvre locales et des concombres provenant de Greenland Gardens à Sainte-Anne, au Manitoba. C'est un accompagnement parfait avec du poisson grillé. »

Margaret Dickenson, auteure de livres de recettes et membre de Retraites fédérales établie à Ottawa, évoque une salade qu'elle apprécie en fait toute

l'année, mais qui prend une tout autre dimension la saison estivale, avec l'arrivée des savoureuses chanterelles très convoitées.

« L'arrivée de la chaleur estivale et de l'humidité déclenche des vagues successives d'espèces de champignons particulières, prêtes à être cueillies », explique M<sup>me</sup> Dickenson.

« L'ajout de chanterelles ou d'autres champignons sauvages au mélange rehausse indéniablement l'expérience culinaire. Imaginez des champignons sautés au beurre à l'ail, disposés sur des feuilles de salade fraîchement cueillies du jardin, arrosés d'une savoureuse vinaigrette au balsamique et au sésame, puis parsemés de pignons de pin grillés et de fromage émietté savoureux. »

De son côté, Lacey Coffin, qui a représenté Terre-Neuve aux Championnats culinaires canadiens et qui est cheffe principale au Vu Resto & Bar à St. John's, affirme aimer la recette qu'elle a proposée, parce qu'elle réunit tous les éléments essentiels.

« C'est une salade fraîche, mais rassasiante. Elle combine du sucré, du salé et de la fraîcheur. J'aime les salades estivales parce qu'il y a toujours de magnifiques ingrédients disponibles sur l'île à cette période de l'année, lorsque nous pouvons utiliser des baies fraîches de Terre-Neuve et une variété de légumes. Je trouve que cela rend l'alimentation saine beaucoup plus facile. »

## Salade de concombre et de kiwi finement tranchés avec beurre de graines de chanvre d'Emily Butcher

DONNE 4 à 6 portions

### Beurre de chanvre

- 1/2 tasse de graines de chanvre décortiquées
- 1/3 tasse d'eau chaude
- 2 c. à soupe de mirin
- 1 c. à soupe de tamari
- 1 c. à soupe de cassonade

### Vinaigrette érable et moutarde

- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon à l'ancienne
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à thé de sel
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

### Sel de chanvre (ou garniture)

- 1/4 tasse de graines de chanvre décortiquées
- 2 c. à soupe d'aonori (algue japonaise)
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre
- 1/2 c. à thé de gochugaru (piment coréen en poudre)
- 1 c. à thé d'huile végétale

### Salade

- 1 concombre anglais
- 1/2 daikon moyen
- 2 c. à thé de sel
- 4 kiwis
- Feuilles de shiso, pour garnir
- Pecorino, pour garnir

### 1. Pour préparer le beurre de chanvre :

Faire griller les graines de chanvre jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 8 minutes à 325 °F (160 °C). Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. À noter : Le beurre de chanvre paraîtra très liquide, mais il se raffermira au réfrigérateur.

### 2. Pour préparer la vinaigrette :

Fouetter tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive. Ajouter l'huile lentement en fouettant pour émulsionner la vinaigrette. Réserver.



La salade de champignons sautés de l'auteure culinaire Margaret Dickenson se déguste toute l'année, mais elle est particulièrement savoureuse en été, lorsque les chanterelles d'un orange éclatant font leur apparition. Photo : Margaret Dickenson

### 3. Pour préparer le sel de chanvre :

Faire griller les graines de chanvre jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 8 minutes à 325 °F (160 °C). Dans un bol, mélanger les graines de chanvre avec les autres ingrédients. Remettre au four pendant 2 minutes sur une plaque recouverte de papier parchemin. Laisser refroidir et conserver à température ambiante.

**4. Pour préparer la salade :** Inciser le concombre dans le sens de la longueur jusqu'au centre, puis tranchez-le aussi finement que possible (utilisez une mandoline si vous en avez une). Peler le daïkon. L'inciser dans le sens de la longueur jusqu'à mi-épaisseur, puis tranchez-le également finement. Saler le concombre et le daïkon et laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes. Rincer dans une passoire et bien égoutter.

Peler les kiwis et les couper en petits quartiers. Émincer le shiso et tailler le pecorino en copeaux à l'aide d'un économètre. Pour le dressage, étaler le beurre de chanvre au fond du plat de service. Mélanger le concombre, le daïkon, le kiwi et le shiso avec la vinaigrette à l'érable et à la moutarde. Disposer le tout sur le beurre de chanvre,

en créant un effet visuel de rosettes avec le daïkon. Garnir de sel de chanvre, de shiso et de copeaux de pecorino.

**Note 1 :** Il est préférable de faire le beurre de chanvre à l'avance, pour qu'il puisse épaissir. Vous pouvez tout préparer, puis terminer la salade au moment de servir. C'est donc une recette idéale pour recevoir.

**Note 2 :** Cette recette utilise du tamari pour la rendre sans gluten, mais vous pouvez aussi utiliser de la sauce soja ordinaire.

**Note 3 :** Si vous omettez le pecorino, elle devient végétarienne.

### Salade de champignons variés sautés de Margaret Dickenson

DONNE 6 portions

#### Salade

- 7 oz de champignons frais (voir note 1)
- 1/4 tasse de beurre à l'ail
- Sel et poivre noir concassé, au goût
- 4 tasses de jeunes feuilles de salade fraîches et tendres (mélange printanier ou roquette)
- 3 c. à soupe de fromage Stilton ou feta émietté
- 3 c. à soupe de pignons de pin grillés, divisés

#### Sauce au vinaigre balsamique et au sésame

- 3 c. à soupe de sirop de vinaigre balsamique (voir note 2)
- 3 c. à soupe d'huile de sésame (voir note 3)

**1.** Pour préparer la sauce au vinaigre balsamique et au sésame, fouetter ensemble le sirop de vinaigre balsamique et l'huile de sésame. Réserver.

**2.** Au besoin, trancher, déchirer (par exemple pour les pleurotes) ou laisser les champignons entiers. Faire fondre le beurre à l'ail dans quelques grandes poêles à feu moyen vif. Ajouter les champignons et assaisonner de sel et de poivre noir concassé. Les faire sauter en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

**3.** Pendant ce temps, pour des portions individuelles, disposer 1 tasse (250 mL) de feuilles de salade dans 4 assiettes ou bols de style bistro, puis assaisonner de sel et de poivre noir concassé. Arroser chaque salade de 2 c. à thé de sauce au vinaigre balsamique et au sésame, puis saupoudrer de fromage émietté et de 1 c. à thé de pignons de pin grillés.

**4.** Répartir soigneusement un quart des champignons sautés sur chaque portion de salade assaisonnée.

**5.** Garnir les salades d'un filet de sauce au vinaigre balsamique et sésame, et du reste des pignons de pin grillés.

**Note 1 :** Il est préférable d'utiliser des champignons de différentes sortes et formes (shiitake, pleurotes, cremini, chanterelles).

**Note 2 :** Pour obtenir 3 c. à soupe de sirop de vinaigre balsamique, placer 1/4 tasse de vinaigre balsamique et 2 c. à soupe de sucre granulé dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen. Remuer jusqu'à la dissolution du sucre et l'ébullition du mélange. Réduire le feu à moyen doux et laisser mijoter en remuant constamment jusqu'à réduction à 3 c. à soupe. Retirer immédiatement le sirop du feu, le couvrir, le laisser refroidir et le réfrigérer jusqu'à son utilisation.

**Note 3 :** Pour une sauce plus douce, ajoutez davantage d'huile de sésame.

## Salade estivale de melon d'eau et de feta

DONNE 4 à 6 portions

### Salade

- 1/2 lb de laitue mélangée
- 1/8 lb de roquette
- 8 feuilles de menthe (finement hachées)
- 2 tasses de melon d'eau coupé en petits cubes
- 1/3 tasse d'oignon rouge en julienne
- 1/3 à 1/2 tasse de fromage feta
- 1/3 tasse de graines de courge salées et rôties
- Sel et poivre, au goût

### Vinaigrette balsamique aux bleuets et à l'érable

- 1 tasse de bleuets frais (ou surgelés décongelés si les frais ne sont pas encore disponibles)  
Le zeste de 1/2 citron, le jus de 1/4 citron
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1/2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 pincée de sel
- 1/4 tasse de vinaigre balsamique



La salade estivale de melon d'eau et feta de la cheffe terre-neuvienne Lacey Coffin explose en fraîcheur douce et salée. Photo : Leona Rockwood

3/4 tasse d'huile de canola (ou d'huile d'olive, si vous préférez)

1. Pour la vinaigrette : Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile, dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Il ne doit pas rester de pelure de bleuet. Lorsque le mélange est lisse, ajouter lentement l'huile pendant que le robot fonctionne afin d'émulsionner la vinaigrette.
2. Pour la salade : Mélanger la laitue, la

roquette, les jeunes pousses et la menthe dans un bol. Ajouter le melon d'eau et l'oignon rouge, puis assaisonner de sel et de poivre. Si la vinaigrette est incorporée à la salade, l'ajouter à ce stade, selon la quantité désirée. Il vaut mieux en mettre moins que trop. Garnir la salade de feta émiettée et de graines de courge. ■

**Jennifer Campbell** est la rédactrice en chef de Sage.



Partenaire de confiance de



## En tant que membre de Retraités fédéraux, vous avez droit à ces offres grâce au programme Maestro avec le Groupe Forget.

Dépistage auditif sans frais<sup>1</sup> 1 sur 4 fréquences lors de la première consultation

### Des réductions sur<sup>2</sup> :

- L'achat de piles de première qualité qui assurent un fonctionnement optimal de vos aides auditives.
- L'achat d'accessoires pour mieux entendre dans des situations complexes.
- Le renouvellement de votre Carte Privilège pour vous permettre d'avoir l'esprit en paix.
- L'achat d'une trousse d'entretien (régulière ou rechargeable).

Pour prendre rendez-vous, appelez au **1-877-879-6647** ou inscrivez-vous à **legroupeforget.com**

Mentionnez ce code : **MAG-BFNT-NAFR**

Pour trouver les emplacements de HearingLife en Ontario, y compris Ottawa, consultez **HearingLifeAdvantage.ca/NAFR-FR**

Détails disponibles en clinique. Certaines conditions s'appliquent. [1] Dépistage auditif sans frais, offre permanente. [2] Réductions valides jusqu'au 31 décembre 2026. Contactez le Groupe Forget pour plus de détails.



# L'AVANTAGE du groupe RSG : immobilier et déménagement

Avec plus de 60 ans d'expérience combinée en immobilier et en coordination de déménagement, notre équipe offre un soutien personnalisé et fiable pour simplifier chaque étape de votre transition.



depuis 2006

## Avantages du programme

### 1. SERVICES IMMOBILIERS

#### VOUS METTRE EN CONTACT AVEC DES EXPERTS LOCAUX DIGNES DE CONFIANCE

Les meilleurs courtiers immobiliers au pays. Grâce à ses services internes de courtage dûment autorisés, RSG vous met en relation avec des courtiers reconnus, de premier ordre et spécialisés dans votre quartier, partout au Canada.

### 2. RÉCOMPENSE MONÉTAIRE

Sur les achats et les ventes de biens immobiliers lorsqu'ils sont coordonnés dans le cadre du programme de Retraités fédéraux avec RSG. Appelez RSG pour en savoir plus.

### 3. SERVICES DE DÉMÉNAGEMENT COORDONNÉS PAR DES PROFESSIONNELS

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

### 4. VÉRIFICATION COMPLÈTE DE LA FACTURE

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



<< Merci infiniment d'avoir rendu ce déménagement aussi facile que possible. >>

- D. Knoll

*Bénéficiez de vos avantages aujourd'hui, sans frais ni obligation.  
Appelez RSG avant de communiquer avec un agent immobilier.*



**Le groupe de relogement RSG**

PROFESSIONNEL. PERSONNEL. IMMOBILIER ET DÉMÉNAGEMENT.

**1-866-865-5504**

info@relocationservicesgroup.com

www.relocationservicesgroup.com/retraitesfederaux



# Faire l'inventaire : un jeu d'enfant!

Vous avez plus de choses que vous le pensez! En faire l'inventaire vous placerait dans une minorité avisée de 33 % des Canadiens.

**Q**u'il s'agisse de vêtements, d'outils, d'appareils de cuisine, ou même d'instruments de musique, les gens ont tendance à accumuler une quantité surprenante d'objets. Souvent, même les gens qui disent ne pas s'attacher aux biens matériels ont beaucoup plus de choses qu'ils ne le pensent.

Mais si vous attendez trop, vous ne vous souviendrez plus de tout ce que vous avez. Fait étonnant, seulement 33 % des Canadiens font l'inventaire de leurs biens. La majorité a tendance à sous-estimer la valeur de remplacement de ses biens. Dans l'ensemble, les Canadiens estiment à 15 000 \$ leurs possessions, souvent trop peu par rapport à leur valeur réelle.

Voici des conseils pour vous aider à faire un inventaire et à vous assurer que tous vos biens seront restaurés ou remplacés au besoin.

- **Mettez à profit les technologies :** Une des difficultés le plus souvent rencontrées lors d'une réclamation en assurance habitation est de prouver que vous possédiez les biens que vous réclamez. Afin de faciliter l'entente des deux parties, prenez des photos et/ou

des vidéos de vos biens. Vous pouvez également remplacer les listes papier par des outils en ligne pour structurer et accélérer votre démarche.

- **Sachez reconnaître la valeur de vos biens :** Peut-être avez-vous acheté votre dernier téléviseur au rabais? Vous n'aurez pas nécessairement la chance de trouver la même aubaine au moment d'une éventuelle réclamation. Inscrivez toujours le prix de détail de la marchandise et non le coût d'origine.
- **Gardez une copie de votre liste... à l'extérieur de la maison :** Vous avez fait votre inventaire? Félicitations! Cependant, vos efforts ne doivent pas être vains. Une copie sur un nuage électronique, comme Google, iCloud ou encore sur des plateformes comme YouTube, Vimeo ou Flickr en mode privé vous sera utile pour éviter de perdre votre inventaire.
- **Et votre garde-robe?** Les gens ont tendance à sous-estimer la valeur de leurs vêtements. C'est normal, nous les accumulons au fil du temps, sans vraiment y penser! Afin de faire une évaluation précise, conservez les reçus et calculez le total. Portez

une attention particulière aux vêtements griffés, et n'oubliez pas vos accessoires et vos chaussures! Pour les articles sans reçu, utilisez le prix moyen que vous payez habituellement. Et prenez beaucoup de photos.

- **Allez-y de façon méthodique :** Rome ne s'est pas construite en un jour. Si vous occupez votre maison depuis plusieurs années, faites-en rapidement le tour avec une caméra et, par la suite, détaillez une pièce à la fois (jusqu'aux épices dans vos armoires de cuisine). De cette façon, vous serez assuré d'avoir un premier tour d'horizon sur vidéo et cela évitera tout découragement. Classez ensuite vos articles par écrit, selon leur catégorie, et notez ceux de plus grande valeur. Fixez-vous des objectifs et une date butoir pour concrétiser votre démarche. Dans tous les cas, un inventaire incomplet vaut mieux que pas d'inventaire du tout.
- **Mettez à jour votre inventaire :** Vous venez d'acheter un nouveau bijou ou vous vous êtes équipé de la dernière technologie pour votre système de son? Prenez une photo et inscrivez leur valeur sur vos documents d'inventaire. Pensez aussi à le mettre à jour chaque année pour éviter les oublis.

Pendant que vous faites votre inventaire, profitez-en pour suivre la tendance du minimalisme et faire un petit ménage. Un fois le tout terminé, vous serez heureux d'avoir rayé cette tâche sur votre liste! En toute quiétude, vous pourrez cuisiner, bricoler, vous amuser et profiter de tous vos biens, qui jouent un plus grand rôle dans votre vie que vous le pensez. ■

**Belairdirect** est un partenaire privilégié de Retraités fédéraux. Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent. Cet article est fourni à titre informatif uniquement. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps. Belair ne fait aucune déclaration ni garantie que l'utilisation de ces informations permettra d'éviter des dommages or de réduire votre prime. © 2026, La Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés. © 2026, La Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés.



# La liberté des voyages en solo

Les voyages en solo avec un circuit organisé permettent de savourer l'expérience sans gérer les détails pratiques.

**L**i arrive un moment, lors d'un voyage en solo, où l'on réalise que le silence n'est pas de la solitude, mais de la liberté. Ce moment peut arriver lorsqu'on savoure un café dans un endroit où personne ne vous connaît, ou qu'on flâne dans une rue sans autre objectif que la curiosité. On accorde beaucoup d'importance aux itinéraires parfaitement planifiés et aux voyages en groupe, mais partir en solo ne signifie pas être seul. Cela signifie simplement explorer de manière indépendante, parfois aux côtés de voyageurs partageant les mêmes intérêts.

Le voyage en solo est en plein essor. Pour beaucoup, l'enjeu dépasse l'indépendance : c'est l'occasion de vivre enfin un voyage dont ils rêvent, même sans amis ou proches ayant les mêmes destinations en tête. Les recherches montrent que de nombreux voyageurs ont déjà fait un voyage en solo ou envisagent d'en faire un, et bon nombre de ceux qui en ont fait l'essai ont hâte de recommencer.

## La liberté de son propre rythme

Il peut être merveilleux de voyager avec d'autres, mais les voyages de

groupe traditionnels exigent souvent des compromis : choisir les restaurants, les horaires, et la façon dont chaque journée se déroule. Pour bon nombre de voyageurs, partir en solo au sein d'un groupe organisé offre un équilibre rafraîchissant. Les principaux détails — transport, logistique, expériences clés — sont pris en charge, ce qui permet de se concentrer sur le plaisir de la destination.

Voyager seul dans un groupe laisse de la place pour la liberté personnelle. Vous pouvez passer votre temps libre à explorer les boutiques du quartier, revisiter un musée ou vous promener à votre propre rythme avec de nouveaux amis rencontrés dans le groupe. C'est un équilibre que beaucoup apprécient : l'indépendance du voyage en solo et la facilité d'explorer avec d'autres.

## La confiance de partir seul

Bien sûr, voyager en solo n'est pas toujours sans effort. Pour beaucoup, l'idée de naviguer dans des lieux inconnus peut sembler intimidante, qu'il s'agisse de préoccupations liées à la sécurité, à la logistique ou au souper en solo parfois un peu gênant. Ces hésitations sont courantes, même chez ceux qui envisagent un voyage en solo, beaucoup exprimant des craintes liées à la solitude ou à la difficulté de s'orienter dans un nouvel environnement. C'est là que les voyages organisés en groupe offrent une expérience différente, combinant l'indépendance de l'exploration en solo avec la possibilité de compagnons.

Découvrir une nouvelle ville ou comprendre comment les choses fonctionnent dans un cadre collectif renforce rapidement la confiance, surtout avec les conseils d'un accompagnateur local. Avec des recommandations fiables, des astuces d'initiés et un appui pendant les temps libres, les voyageurs apprennent à utiliser les transports et à explorer, transformant l'incertitude en assurance.

Les voyages en solo sont en plein essor, affirme Collette Tours. En haut, un voyage en solo au Machu Picchu peut offrir un véritable sentiment de liberté. Partir en solo dans les étendues sauvages de l'Alaska, c'est voyager sans faire de compromis avec des compagnons de voyage. Parfois, voyager en solo au sein d'un groupe mène à de nouvelles amitiés. Bains naturels du lac Mývatn en Islande.

Photos : Avec l'aimable permission de Collette Tours.



## Un voyage intérieur autant qu'extérieur

L'aspect le plus significatif du voyage en solo est peut-être l'espace qu'il crée pour la réflexion.

La vie moderne laisse rarement place à une solitude prolongée. Même les vacances sont souvent remplies d'activités et d'interactions constantes. Voyager seul offre un luxe rare : du temps ininterrompu avec ses propres pensées.

Cette observation silencieuse enrichit souvent l'expérience de voyage. Sans distractions, on remarque les petits détails : la cadence d'une langue inconnue, les jeux de lumière sur des bâtiments historiques, les rituels subtils de la vie quotidienne dans un endroit éloigné de chez soi.

## Voyage solo, vibrer social

Ironiquement, voyager seul peut aussi rendre plus sociable. Sans le confort familial de compagnons, on est plus

enclin à engager la conversation, avec d'autres voyageurs, des guides, des serveurs ou des habitants qui font des recommandations. Beaucoup de voyageurs en solo trouvent que ces interactions spontanées deviennent les souvenirs les plus mémorables de leurs voyages.

En d'autres termes, voyager seul ne signifie pas être seul tout le temps, simplement que vous avez le choix d'être seul.

À mesure que le monde s'ouvre davantage et que les ressources de voyage deviennent plus accessibles, les obstacles au voyage en solo continuent de diminuer. Les cartes numériques, les applications de traduction et les visites guidées facilitent plus que jamais l'exploration de lieux inconnus en toute confiance.

En même temps, les attitudes culturelles évoluent. Voyager seul est de plus en plus perçu non comme inhabituel, mais comme valorisant, comme une occasion de privilégier ses propres intérêts, sa curiosité et

son indépendance. Le marché mondial du voyage en solo témoigne de ce changement, avec une croissance constante prévue dans les années à venir, alors que de plus en plus de voyageurs recherchent des expériences flexibles et autodirigées.

Au fond, voyager seul ne consiste pas à rejeter la compagnie, mais plutôt de découvrir le tempo d'un voyage lorsque vous prenez les décisions. Il y a quelque chose de discrètement transformateur dans le fait de parcourir le monde en combinant l'accompagnement et la liberté, en prenant des décisions, en accueillant l'incertitude et en découvrant des moments de joie pleinement personnels.

Et parfois, le compagnon de voyage le plus mémorable que vous puissiez emmener, eh bien, c'est vous! ■

Article présenté par **Collette**, un partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux, spécialiste des voyages en groupe organisés partout dans le monde. Les membres de Retraités fédéraux économisent jusqu'à 600 \$ par personne dans le monde entier. Pour en savoir plus, consultez [gocollette.com/nafr](http://gocollette.com/nafr).

# collette

PAR les voyageurs. POUR les voyageurs.

## LA LIBERTÉ DE voyager en solo COMMENCE ICI.

Des parcours conçus par des experts locaux, alliant l'indépendance que vous recherchez à des expériences partagées qui enrichissent davantage vos voyages. Explorez de nouvelles destinations à votre façon — et créez ensemble des moments inoubliables.

**RETRAITÉS FÉDÉRAUX**  
Économisez 100 \$\* de plus sur  
n'importe quel circuit

POUR OBTENIR VOTRE AVANTAGE DE MEMBRE,  
UTILISEZ LE CODE D'OFFRE **FRSAVE**, LORSQUE  
VOUS FAITES VOTRE RÉSERVATION.

\* Des restrictions s'appliquent. Pour plus de précisions, appelez le 866.413.3762 ou visitez [www.collette.com/nafr](http://www.collette.com/nafr).



Pour en savoir plus,  
balayez le code QR.

# Faire la différence, grâce au bénévolat

Nos agents des programmes de défense des intérêts apprécient le fait que le bénévolat leur permette de veiller à ce que les aînés soient traités équitablement. **PAR OLGA BINDUTIYE**

Il arrive un moment, après une longue carrière, où le travail disparaît et où il reste quelque chose de plus personnel : déterminer où investir son temps, son énergie et son expérience.

Au fil des échanges avec des agents des programmes de défense des intérêts (APDI) partout au pays, un constat s'impose. La retraite s'accompagne d'une prise de conscience tranquille. Les enjeux demeurent, tout comme la volonté de les améliorer. Pour beaucoup, une retraite complète n'est pas une option. Puis vient ce moment, celui où l'on choisit de rester engagé, même lorsqu'il serait plus facile de ne pas le faire.

Bien avant de devenir bénévole pour Retraités fédéraux, Marilyn Best, APDI de Terre-Neuve-et-Labrador, consacrait déjà de son temps à l'école de ses enfants, dans son milieu de travail, au sein de ses syndicats, partout où elle pouvait améliorer les choses. Elle n'avait pas l'intention de défendre des intérêts; elle a simplement choisi de ne pas laisser les choses telles quelles. « Je veux simplement comprendre ce qui se passe. Et voir ce que je peux faire pour aider. »

Pour Richard Chevrier, APDI de l'Alberta, ce même instinct s'est manifesté très tôt, au sein de conseils de bases militaires où il revendiquait de meilleurs terrains de jeux pour les enfants, puis dans le cadre de son travail international auprès des Nations Unies. Dans tout cela, un fil conducteur se dégage : sa motivation première a toujours été la recherche d'équité, en particulier pour les personnes qui n'ont pas de voix.

La décision de M. Chevrier de défendre

les intérêts des aînés par l'entremise de l'Association nationale des retraités fédéraux repose sur un profond sentiment d'utilité et d'accomplissement. « La partie la plus gratifiante est toujours de veiller à ce que les choses soient équitables, surtout pour les personnes qui n'ont pas de voix ».

Pour M<sup>me</sup> Best, le travail d'APDI ne consiste pas simplement à rester active, mais à continuer de faire une différence. Elle met désormais à profit sa sympathie naturelle et ses compétences pour veiller à ce que tous les Canadiens puissent prendre leur retraite dans la sécurité et la dignité, en contribuant à des initiatives dont les retombées touchent l'ensemble de la population canadienne.

Ce travail commence de la même manière qu'il l'a toujours fait : observer, poser des questions, continuer de s'engager et approfondir sa compréhension, puis agir.

Grâce à l'Association nationale des retraités fédéraux, M. Chevrier et M<sup>me</sup> Best peuvent s'assurer que leur bénévolat demeure ciblé et coordonné, s'appuyant sur l'engagement de toute une vie des fonctionnaires retraités envers le service. À titre d'APDI, leurs efforts contribuent à orienter les priorités gouvernementales, à renforcer les systèmes nationaux et à faire en sorte que la voix des retraités se fasse entendre là où cela compte le plus.

La plupart des gens peuvent identifier un moment, ou plusieurs, où ils ont fait quelque chose de semblable. Ils ont pris la parole ou ont soutenu quelqu'un au moment opportun. Ils ne l'ont peut-être pas reconnu comme de la « défense des intérêts », mais c'en était.



Marilyn Best est agente des programmes de défense des intérêts pour Terre-Neuve-et-Labrador; Richard Chevrier occupe le même rôle pour l'Alberta. Photos : Hubert Best et Tanya Plonka

À une époque où il peut sembler difficile de trouver un terrain d'entente, c'est souvent là que le travail commence. M. Chevrier parle des moments dont il est le plus fier non pas comme des victoires, mais plutôt comme des avancées. Et, pour lui, le progrès consiste à rassembler les gens, à faire en sorte que des perspectives diverses se fassent entendre et à voir émerger une compréhension mutuelle.

Pour les personnes qui ressentent cet appel, l'invitation est simple : répondez avec intention et voyez où cela vous mène. Pour en savoir plus sur les possibilités de bénévolat partout au pays, communiquez avec le bureau national de l'association, à [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca). ■

**Olga Bindutiye** est une agente des campagnes et de l'engagement de Retraités fédéraux.

# La vérité sur nos régimes de retraite

À quoi ressemble une pension fédérale? Sage fait le point.

PAR PATRICK IMBEAU

Les gens ont souvent des idées étranges sur les pensions fédérales. On imagine par exemple Picsou plongeant dans une piscine remplie de pièces d'or. Mais qu'en est-il réellement? Retraités fédéraux représente 170 000 membres participant à quatre régimes de retraite distincts du secteur public : la fonction publique fédérale, les Forces armées canadiennes (FAC), la Gendarmerie royale du Canada (GRC) et la Force de réserve des FAC. Examinons chacun de ces régimes.

## Fonction publique

La *Loi sur la pension de la fonction publique* (LPFP), telle que nous la connaissons aujourd'hui, remonte à 1954. Les employés versaient une partie de leur revenu en échange de la promesse d'une pension à vie. Au fil des années, le régime de retraite de la fonction publique fédérale a évolué pour inclure des prestations de survivant, l'indexation et d'autres avantages.

Aujourd'hui, on compte près de 295 000 bénéficiaires, avec une prestation annuelle moyenne de 39 926 \$. Les hommes reçoivent une pension plus élevée que les femmes à la retraite dans la fonction publique (45 174 \$ contre 34 911 \$) pour plusieurs raisons. Celles-ci comprennent notamment l'écart de rémunération entre les sexes et le fait que les femmes

ont souvent travaillé davantage à temps partiel, ce qui se reflète dans le nombre moyen d'années de service ouvrant droit à pension, soit 25,1 ans pour les hommes et 23,6 ans pour les femmes. L'âge moyen de la retraite pour les membres du Groupe 1 (ceux qui se sont joints à la fonction publique fédérale avant 2013) est de 60,3 ans, tandis que pour les membres du Groupe 2, il est légèrement plus élevé, soit 62,2 ans.

## Gendarmerie royale du Canada

En 1960, la *Loi sur la pension de retraite de la Gendarmerie royale du Canada* (LPRGRC) a établi le régime de retraite moderne de la GRC, bien que les prestations de survivant existent depuis 1934. L'indexation a été introduite en 1974, permettant des augmentations annuelles fondées sur l'indice des prix à la consommation (IPC).

La pension annuelle à vie moyenne en 2024 s'élevait à 49 120 \$. Le dernier rapport actuariel situe la pension moyenne des hommes de la force régulière entre 45 000 \$ et 65 000 \$, et celle des femmes entre 35 000 \$ et 50 000 \$. Les femmes dans la GRC font face à des enjeux similaires à ceux observés dans la fonction publique pour le revenu de retraite. Moins d'années de service et plus de travail à temps partiel entraînent des cotisations moins élevées. De plus, elles occupent généralement

moins de postes de direction, ce qui se traduit par des salaires généralement inférieurs. Les survivantes au titre du Régime de retraite de la GRC sont également beaucoup plus nombreuses que les survivants (88 % sont des femmes), et la pension moyenne de survivant s'élève à seulement 23 014 \$.

L'âge moyen de la retraite pour les membres réguliers de la GRC est de 57,1 ans, tandis que pour les membres civils, il s'élève à 60 ans.

## Forces armées canadiennes

Pour les Forces armées canadiennes, la version actuelle de la *Loi sur la pension de retraite des Forces canadiennes* (LPRFC) remonte à 1960. Elle a été modifiée à plusieurs reprises et a acquis des avantages similaires à ceux des autres régimes, comme l'indexation. Un régime distinct, le Régime de pension de la Force de réserve, a vu le jour en 2007 en vertu de la LPRFC, spécifiquement pour les réservistes des FAC répondant à certains seuils de service. En mars 2024, on comptait 124 175 bénéficiaires d'une pension de la force régulière et 19 404 bénéficiaires d'une pension de la force de réserve. La pension moyenne était de 38 040 \$ pour la force régulière et de seulement 5 520 \$ pour la force de réserve.

Ces pensions ne sont pas extravagantes, particulièrement dans un contexte de hausse rapide du coût de la vie. Elles sont durement gagnées et permettent aux personnes ayant servi la population canadienne de prendre leur retraite dans la dignité. Elles représentent un juste retour pour des décennies consacrées au service public, en veillant à ce que les personnes qui ont consacré leur carrière à soutenir les Canadiens ne soient pas laissées pour compte à la retraite. ■

**Ces pensions ne sont pas extravagantes, particulièrement dans un contexte de hausse rapide du coût de la vie.**

**Patrick Imbeau** a travaillé pour Retraités fédéraux pendant près de 12 ans. Il est maintenant agent des pensions et de l'assurance invalidité à l'Alliance de la Fonction publique du Canada.

# Les barrières linguistiques entraînent des effets négatifs sur la santé

Un rapport du Sénat met en lumière les lacunes du système canadien à offrir des soins de santé dans les deux langues officielles à ses citoyens. **PAR JENNIFER CAMPBELL**

Les Canadiens qui n'ont pas accès à des services de santé dans la langue officielle de leur choix risquent de subir des effets négatifs sur leur santé. C'est la conclusion du Comité sénatorial des langues officielles, qui a examiné si le gouvernement fédéral en faisait suffisamment pour protéger les droits linguistiques des Canadiens en matière de services de santé.

En 18 mois, le comité a entendu 121 témoins et a reçu 36 mémoires.

Dans son témoignage, la Société Santé en français a indiqué « qu'une personne âgée atteinte de démence à l'Île-du-Prince-Édouard est restée pendant des semaines sans parler à qui que ce soit et était perçue comme difficile jusqu'à ce qu'on s'adresse à elle en français ».

« Aidez-nous à ne pas mourir en anglais », a déclaré Réseau Santé Nouvelle-Écosse dans son témoignage.

« On ne saurait trop insister sur l'importance de recevoir des soins de santé dans sa propre langue. Les barrières linguistiques peuvent entraîner des malentendus, des erreurs de diagnostic, une moins bonne adhésion aux plans de traitement et, en fin de compte, des résultats de santé moins favorables pour les personnes issues de collectivités de langue officielle minoritaires », mentionne José François, médecin-chef du Manitoba, au Comité.

Après avoir entendu les témoignages, les sénateurs ont produit un rapport

intitulé *Faire tomber les barrières linguistiques en santé*, qui formule 14 recommandations visant à réduire les barrières linguistiques dans les soins de santé. Entre autres, le rapport recommande que le gouvernement fédéral examine la *Loi canadienne sur la santé*, afin de s'assurer que les investissements en santé respectent les principes de la *Loi sur les langues officielles* et soutiennent les services de santé destinés aux collectivités de langue officielle minoritaire. Il suggère également de préciser les dispositions linguistiques dans la *Loi sur les langues officielles* et de renforcer le financement direct des organisations communautaires, afin de favoriser la collaboration entre celles-ci et les partenaires du secteur de la santé.

« Toutes les recommandations formulées sont importantes », affirme Shirley MacLean, commissaire aux langues officielles du Nouveau-Brunswick, seule province officiellement bilingue du Canada. « En matière de soins de santé, il est certainement essentiel, selon nous, de veiller à ce que les ententes de financement fédérales-provinciales comportent des clauses relatives aux langues officielles. »

M<sup>me</sup> MacLean souligne que l'accès aux services de santé en français a toujours été un défi au Nouveau-Brunswick et que les avancées technologiques aggravent involontairement cette situation.

« Nous avons des soins virtuels, l'intelligence artificielle et des plateformes en ligne pour accéder à nos dossiers médicaux », explique-t-elle.

« Et lorsque le gouvernement développe ces plateformes ou les adapte, par exemple à partir d'un programme national pour le Nouveau-Brunswick afin qu'elles soient bilingues, nous constatons des problèmes. Nous recevons un nombre important de plaintes concernant le fait que ces plateformes ne sont pas équivalentes pour les deux collectivités de langue officielle. »

Elle souligne que, même lorsque les services en personne sont offerts dans l'une ou l'autre des langues, la plateforme provinciale Ma Santé, qui permet, par exemple, aux patients de consulter les résultats de leurs analyses sanguines, ne présente pas toujours ces résultats dans la langue de leur choix.

Pour sa part, Kelly Burke, commissaire aux langues officielles du Canada, a déclaré dans un communiqué qu'elle « accueille favorablement le rapport du Comité sénatorial et ses recommandations ».

« Le rapport met en évidence les effets concrets des barrières linguistiques sur la qualité et la sécurité des soins de santé pour les membres des collectivités de langue officielle minoritaire, et ses recommandations visent à réduire ces obstacles. Recevoir des services de santé dans la langue officielle de son choix est une question de respect et de sécurité pour tous les Canadiens. »

M<sup>me</sup> Burke a ajouté que l'accès aux services de santé dans la langue minoritaire est d'une importance primordiale pour les collectivités de langue officielle minoritaire au Canada.

« Il y a très peu de situations où comprendre et être compris est aussi essentiel que lorsqu'un patient communique avec le personnel médical au sujet de sa santé », a-t-elle écrit. ■

Originaire du Nouveau-Brunswick, **Jennifer Campbell** est la rédactrice en chef de *Sage* et de *Sage60*.

# Des dispositions budgétaires qui indignent

Le budget améliore le traitement des prestations d’Anciens Combattants Canada, mais sans corriger une injustice toujours coûteuse pour certains vétérans. **PAR MICK GZOWSKI**

Trois dispositions du premier budget du premier ministre Mark Carney ont suscité l’indignation de certains vétérans. Du nom de *Loi portant exécution de certaines dispositions du budget déposé au Parlement le 4 novembre 2025*, le projet de loi C-15 a reçu la sanction royale le 26 mars 2026. Il est désormais en vigueur.

Du côté positif, le budget a investi dans le traitement des prestations d’Anciens Combattants Canada (ACC) et a prévu des fonds pour moderniser les opérations et les systèmes informatiques. La demande pour les prestations d’invalidité continue d’augmenter. Cependant, enfouies dans le texte de la loi, les dispositions 373 à 375 coûtent des milliers de dollars à des vétérans des Forces armées canadiennes et à des anciens de la Gendarmerie royale du Canada qui sont invalides, des aînés blessés en service pour la plupart.

L’enjeu, c’est le calcul des prestations pour les soins de longue durée, ainsi que la tentative du gouvernement de corriger une erreur datant de plusieurs décennies.

Ottawa a longtemps calculé de façon incorrecte le montant maximal qu’un vétéran recevant des soins de longue

durée doit payer pour les repas et l’hébergement, ce qui a probablement touché des milliers de vétérans.

Ces paiements étaient établis en fonction des tarifs les plus bas pour la chambre et la pension dans la province la moins coûteuse, mais en excluant les territoires du calcul, cela faussait la formule et obligeait les vétérans à payer davantage de leur poche.

Les vétérans ont demandé que l’anomalie soit corrigée. Le projet de loi C-15 a modifié la loi afin d’exclure les territoires de la définition d’une province, tout en rendant ce changement rétroactif à 1998. Une telle rétroactivité évite d’indemniser ces aînés et vétérans invalides pour les trop-perçus antérieurs.

Le 5 février 2026, l’ombud des vétérans et colonelle à la retraite Nishika Jardine a livré un témoignage critique devant le Comité permanent des finances.

« Je ne conteste pas la clarification que le gouvernement cherche à apporter, mais je souligne que le fait de la rendre rétroactive sur plus de 30 ans est non seulement sans précédent, mais manifestement injuste », a-t-elle déclaré, ajoutant qu’ACC n’aurait pas dû exclure les territoires.

ACC « est chargé d’offrir des prestations et des programmes à une communauté unique de Canadiens qui accordent une grande importance à la confiance et à la vérité comme fondements du service. Après avoir servi le Canada en faisant passer la mission avant nous-mêmes, nous nous attendons à ce qu’Anciens Combattants agisse avec la plus grande intégrité et un engagement total envers notre bien-être », a-t-elle écrit.

Certains vétérans se sont joints à un recours collectif pour contester le calcul erroné des prestations. En décembre, la cour a accepté la demande du gouvernement de reporter l’affaire en attendant le sort du projet de loi C-15, qui a été adopté, finalement.

L’avocat des demandeurs, Malcolm Ruby, du cabinet Gowling WLG, a rappelé que cela envoie un mauvais message en pleine période de recrutement.

« Ne pas indemniser les vétérans invalides conformément à la loi envoie un mauvais message aux recrues potentielles, qui comptent fortement sur le gouvernement pour être adéquatement indemnisées si elles sont blessées ou deviennent invalides pendant leur service pour le Canada », a-t-il souligné.

Les demandeurs envisagent de contester la constitutionnalité de la loi rétroactive, en vertu de la *Charte canadienne des droits et libertés*.

Tenu en avril, le congrès du Parti libéral du Canada avait adopté la résolution 33. Ce pacte social avec les vétérans promet d’être « à la hauteur de l’obligation sacrée de notre pays qui est de prendre soin des anciens combattants et leurs familles en leur permettant, tout au long de leur vie, de maintenir une qualité de vie qui est digne des sacrifices qu’ils ont faits pour le Canada ».

Pour M. Ruby, ce traitement des vétérans invalides ne correspond « ni à la lettre ni à l’esprit de cette “obligation sacrée” ». ■

**L’enjeu, c’est le calcul des prestations pour les soins de longue durée, ainsi que la tentative du gouvernement de corriger une erreur datant de plusieurs décennies.**

Le rédacteur **Mick Gzowski** couvre les questions liées aux vétérans pour Sage.

# Préludes au service public

Stephen Parker a passé 25 ans au CRTC avant de revenir à son premier amour : la musique. **PAR PETER SIMPSON**

**L'**essor du disco a mené Steve Parker à faire carrière dans la fonction publique.

« Quand le disco est arrivé, une bonne partie de la scène musicale en personne a disparu », explique Steve Parker, qui se produisait alors dans la région d'Ottawa et partait en tournée, jusqu'à ce que les clubs de danse envahissent le paysage. « Je faisais plutôt du folk, du style auteur-compositeur-interprète, et beaucoup de petits cafés ont fermé. »

Il a posé sa candidature à un poste fédéral et a rapidement été embauché au CRTC, au sein de la direction de la radio. « J'y ai passé les 25 années suivantes. »

Sa première tâche a consisté à surveiller les stations de radio pour vérifier leur conformité aux nouvelles règles sur le contenu canadien. Par la suite, il a analysé les demandes visant la création de nouvelles stations.

Lors de ses dernières années au CRTC, il était analyste principal des demandes à la direction de la radio et des politiques radiophoniques, et il a également contribué à l'élaboration de nouvelles politiques, notamment la réglementation sur les « artistes émergents » destinée à soutenir les nouveaux artistes canadiens à la radio.

« Le travail était extrêmement intéressant, mais j'ai ressenti l'envie de retourner dans le milieu de la musique dans le secteur privé. »

La musique fait partie de sa vie depuis l'âge de dix ans. Au début des années 1970, il faisait des tournées avec le groupe rock canadien Brighton Rock (à ne pas confondre avec le groupe du même nom des années 1980). Fatigué des tournées, il est allé au Humber

College, où il a obtenu un diplôme en composition et théorie musicales, avec des mineures en orchestration et en arrangement. Il est retourné à Ottawa et a « remis son chapeau d'entrepreneur. J'ai lancé une société de production, Parker Libby Productions, et j'ai produit plusieurs disques. Nous avons produit un documentaire radiophonique pour CHEZ-FM intitulé *Capital Roots*, une série en cinq volets retraçant l'histoire de la scène rock d'Ottawa d'environ 1958 à 1972. »

À sa retraite en 2010, lui et sa conjointe, Christiane D'Aoust, « en ont eu assez de la ville » et ont déménagé à L'Ange-Gardien, au Québec, où, comme l'indique son site Web, il « continue de trouver l'inspiration dans [ce] cadre serein ».

Il a lancé une autre entreprise et produit une émission de radio affiliée sur la musique country canadienne, qui a remporté en 2015 un prix de la Canadian Country Music Association pour la meilleure émission radio-télé spéciale. Ensuite, il s'est replongé dans l'interprétation et la composition, et c'est ce qu'il fait, maintenant.

Il a également fondé PSP Records, qui lui permet de publier ses propres enregistrements ainsi que ceux d'autres artistes canadiens de musique classique ou de jazz. Par ailleurs, il ne tarit pas d'éloges sur l'un d'eux, Mark Ferguson, pianiste et compositeur de jazz (et chargé de cours aux universités Carleton et McGill). « Nous allons le proposer pour un prix Juno. C'est un musicien extraordinaire. »

M. Parker a publié un enregistrement de ses propres préludes sur son site Web et prévoit lancer un CD de ses nouvelles



Steve Parker a travaillé au CRTC pendant 25 ans et a mené une carrière musicale avant et après son passage au sein du gouvernement fédéral. Photo : Christiane D'Aoust

œuvres pour piano à l'automne.

Il aime faire une pause pour se remémorer ses années de scène à Ottawa. Il n'a jamais joué au légendaire club folk Le Hibou, mais il y a occupé un emploi à temps partiel qui lui a permis de rencontrer des musiciens célèbres, comme Sonny Terry et Brownie McGhee.

Aujourd'hui, il vit entouré d'une forêt avec sa femme, Christiane D'Aoust, « elle-même très bonne pianiste », et leur chien Gamay, un croisé husky sibérien-malamute.

Ils vivent ensemble depuis « je ne sais combien d'années ». Chaque année, à l'anniversaire de leur relation, il lui demande de l'épouser, ce qu'elle refuse. Et puis, « je crois que c'était en 2000, j'ai dit : "Bon sang, Chris, marions-nous." J'étais en train de faire la vaisselle. Elle a répondu : "D'accord". J'ai laissé tomber une assiette dans l'évier, qui s'est brisée. »

Pour écouter sa musique et découvrir son studio, visitez [phillipstephenparker.com](http://phillipstephenparker.com). Le Mark Ferguson Quartet se produit au Festival de jazz d'Ottawa (<https://ottawajazzfestival.com/fr/a-propos/>), qui aura lieu le 25 juin. ■

**Peter Simpson** couvre la scène musicale d'Ottawa depuis plus de vingt ans.

# C'est le temps de voyager!

Après plusieurs années de bénévolat engagé auprès de Retraités fédéraux, Connie Kehler prévoit de voyager davantage lorsqu'elle quittera ses fonctions en juin. **PAR CHARLES ENMAN**

Lorsque Connie Kehler se retirera du conseil d'administration national de Retraités fédéraux en juin, l'organisation perdra une personne qui a toujours cherché à contribuer là où elle se trouvait.

« Les amis, la famille, les gens ont toujours beaucoup compté pour moi », souligne-t-elle. « C'est peut-être pour cela que j'ai travaillé pendant tant d'années en ressources humaines. C'était un choix tout naturel. »

Le parcours professionnel de M<sup>me</sup> Kehler est à la fois riche en réalisations et, d'une certaine manière, étonnamment simple. À 17 ans, en 1981, elle commence à travailler pour le gouvernement fédéral à Winnipeg. Elle débute comme employée de bureau au ministère du Revenu national (aujourd'hui connu sous le nom

d'Agence du revenu du Canada) et y travaille sans interruption jusqu'à sa retraite en 2018.

« Obtenir ce premier emploi au gouvernement a été un pur coup de chance », se souvient-elle. « J'avais seulement 17 ans, j'avais perdu un emploi et je bénéficiais de l'assurance-emploi lorsque les agents m'ont parlé d'un poste vacant au gouvernement. J'ai posé ma candidature, passé des tests et, peu après, je travaillais comme employée de bureau au centre fiscal de Winnipeg. »

Elle a immédiatement compris que ce ministère serait un bon endroit pour devenir fonctionnaire. Les possibilités de carrière étaient nombreuses et il existait de nombreux programmes de formation pour enrichir ses compétences. « On pourrait dire que j'ai grandi au centre fiscal », dit-elle aujourd'hui.

Sa carrière prend un bref tournant en 1988, alors qu'elle travaille pendant cinq ans à ce qu'on appelait alors Santé et Bien-être social Canada, où elle est gestionnaire d'unité et chef d'équipe de projet en ressources et en développement à son départ. Revenue par la suite au ministère du Revenu national, elle y travaille dans les ressources humaines (RH), domaine qui a occupé la majeure partie du reste de sa carrière.

« Les RH m'ont toujours bien servie », affirme-t-elle. « Ce fut une bonne carrière. J'aimais vraiment les gens avec qui je travaillais. Et je pense que les valeurs humaines importantes en RH m'ont beaucoup aidée à grandir en tant que personne. »

Vive d'esprit, elle n'a pu commencer à travailler pour le gouvernement dès l'âge de 17 ans que parce qu'elle avait sauté une année à l'école. Et lorsqu'elle a suivi deux cours en gestion et en administration des affaires à l'Université

d'Athabasca de 2003 à 2005, elle a obtenu des moyennes de 3,9 et de 4,0, tout en continuant à travailler à temps plein et à élever une famille.

M<sup>me</sup> Kehler est membre de Retraités fédéraux depuis 2015, année où elle y a adhéré en partie pour profiter d'une assurance voyage abordable. En 2018, elle s'est jointe à la Section de Winnipeg et district en tant qu'administratrice, et a assumé la responsabilité des médias sociaux et des mises à jour du site Web. À la fin de 2020, elle a été élue au conseil d'administration national, où elle a apprécié son travail, tout en estimant qu'il était peut-être temps de passer à autre chose.

« J'ai rencontré des personnes formidables au sein du conseil d'administration et je suis heureuse de dire que j'y ai noué de véritables amitiés. Il y a une telle diversité de connaissances et d'expériences! J'ai apprécié chaque instant et l'énergie de nos discussions va me manquer. »

Alors, pourquoi partir?

Elle explique qu'elle et son mari, Greg Gozda, souhaitent passer du temps en famille et voyager beaucoup pendant qu'ils en ont encore facilement la possibilité. (La famille compte une forte majorité féminine : quatre filles, deux petites-filles et même une chienne, précise-t-elle.)

Ils prévoient des voyages au Mexique, une destination appréciée par l'ensemble de la famille depuis longtemps, ainsi que vers des destinations plus lointaines, notamment le Cambodge, le Laos, le Vietnam et la Thaïlande.

« Nous voyagerons beaucoup, mais nous n'oublierons pas où se trouve notre chez-nous. » ■



Connie Kehler a siégé au conseil d'administration national de Retraités fédéraux pendant six ans. Et maintenant, dit-elle, il est temps de voyager avec son mari, Gord Gozda. Photo : Dave Chan

Né en Alberta, **Charles Enman** est un rédacteur établi à Ottawa.

**Semaine nationale de la fonction publique**  
Du 14 au 20 juin 2026

# HIER COMME AUJOURD'HUI



**Votre  
service  
importe.**

**Merci aux personnes qui ont bâti l'héritage  
de notre nation, et à celles qui forgent son avenir.**

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



Association nationale  
des retraités fédéraux

National Association  
of Federal Retirees

# Dernières nouvelles

## Reconnaissance du syndrome de la guerre du Golfe

Le 35<sup>e</sup> anniversaire de la fin de la première guerre du Golfe a eu lieu en février 2026.

Du nom d'Opération Friction, la contribution du Canada a mobilisé plus de 4 000 membres des Forces armées canadiennes déployés sur terre, dans les airs et en mer. Tout aussi essentiels ont été les familles et les proches qui ont appuyé les militaires déployés, leur offrant un soutien indispensable à la maison. Cette guerre a également marqué la première fois où des Canadiennes ont servi au combat.

Les conditions environnementales et opérationnelles particulières de ce déploiement ont exposé les vétérans à des facteurs qui ont depuis été associés à une affection complexe et difficile à définir, connue sous le nom de syndrome de la guerre du Golfe.

Anciens Combattants Canada (ACC) reconnaissait auparavant cette affection chronique en traitant des demandes évaluées au cas par cas.

En décembre 2025, le gouvernement du Canada a officiellement reconnu le syndrome de la guerre du Golfe aux fins des demandes de prestations d'invalidité. Dans le cadre de cette mise à jour de politique, ACC a mis en place un processus de décision simplifié pour les vétérans de la guerre du Golfe persique.

Pour en savoir plus sur les prestations d'ACC, visitez [bit.ly/42yLLrv](https://bit.ly/42yLLrv).

## Modifications à l'admissibilité au RSDP

À compter du 1<sup>er</sup> avril 2026, pour être admissibles à la couverture du Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP), les personnes prenant leur retraite de la fonction

## Taux du RSSFP et du RSDP en 2026

Les nouveaux taux de cotisation au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) et au Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP) sont entrés en vigueur le 1<sup>er</sup> avril 2026. Comme les cotisations sont exigibles un mois à l'avance, les membres retraités constateront que la prime d'avril 2026 a été prélevée sur leur pension de mars 2026.

### RSSFP

**Taux de cotisation mensuelle des participants retraités : protection supplémentaire**

#### TAUX INDIVIDUELS

Type de protection	GMC	GH	TOTAL
Garantie-hospitalisation de niveau I	76,32 \$	0,00 \$	76,32 \$
Garantie-hospitalisation de niveau II	76,32 \$	8,40 \$	84,72 \$
Garantie-hospitalisation de niveau III	76,32 \$	23,22 \$	99,54 \$

#### TAUX FAMILIAUX

Type de protection	GMC	GH	TOTAL
Garantie-hospitalisation de niveau I	169,12 \$	0,00 \$	169,12 \$
Garantie-hospitalisation de niveau II	169,12 \$	12,14 \$	181,26 \$
Garantie-hospitalisation de niveau III	169,12 \$	29,37 \$	198,49 \$

**Taux de cotisation mensuelle des participants retraités : disposition d'allègement**

#### TAUX INDIVIDUELS

Type de protection	GMC	GH	TOTAL
Garantie-hospitalisation de niveau I	38,16 \$	0,00 \$	38,16 \$
Garantie-hospitalisation de niveau II	38,16 \$	8,40 \$	46,56 \$
Garantie-hospitalisation de niveau III	38,16 \$	23,22 \$	61,38 \$

#### TAUX FAMILIAUX

Type de protection	GMC	GH	TOTAL
Garantie-hospitalisation de niveau I	84,56 \$	0,00 \$	84,56 \$
Garantie-hospitalisation de niveau II	84,56 \$	12,14 \$	96,70 \$
Garantie-hospitalisation de niveau III	84,56 \$	29,37 \$	113,93 \$

*GMC – Garantie-maladie complémentaire*

*GH – Garantie hospitalisation*

### RSDP

#### Taux mensuel

Catégorie I	22,57 \$
Catégorie II	46,57 \$
Catégorie III	59,01 \$

Pour plus d'information sur les taux du RSSFP : [bit.ly/4eiX8LD](https://bit.ly/4eiX8LD). Pour plus d'information sur les taux du RSDP : [bit.ly/3R54fgN](https://bit.ly/3R54fgN).

publique fédérale devront recevoir une pension mensuelle continue de la fonction publique, fondée sur un minimum de six années de service ouvrant droit à pension cumulatif.

Annoncée dans le budget de 2025, cette modification harmonise la période d'admissibilité du RSDP avec celle des membres retraités du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP).

La nouvelle exigence ne touche pas les membres qui se sont inscrits au RSDP avant le 1<sup>er</sup> avril 2026, ni les fonctionnaires fédéraux qui ont pris leur retraite avant le 1<sup>er</sup> avril 2026 (même s'ils ne sont pas membres du RSDP).

Note : L'exigence des six années de service cumulatif s'appliquera si une personne est réemployée dans la fonction publique. Dans un tel cas, le service ouvrant droit à pension crédité avant la première retraite sera ajouté au service ouvrant droit à pension accumulé avant la seconde retraite. Une inscription antérieure ne garantit pas l'admissibilité future. Sous réserve de certaines conditions. Consultez [bit.ly/42syrFb](http://bit.ly/42syrFb) pour plus d'informations.

## Hommage à Burd Sisler



Photo : Bob Tymczyszyn, St. Catharines Standard

Burdett (Burd) Sisler, l'homme le plus âgé du Canada et l'un des plus vieux vétérans vivants de la Deuxième Guerre mondiale, est décédé le 4 avril 2026, à moins de deux semaines de son 111<sup>e</sup> anniversaire. Il avait célébré son 110<sup>e</sup> anniversaire de naissance le 13 avril 2025.

Né en 1915 à Fort Erie, en Ontario, et ayant grandi à Toronto, M. Sisler a servi

pendant la Deuxième Guerre mondiale comme technicien radar au sein des Forces armées canadiennes. Après la guerre, il a travaillé pendant 30 ans à l'Agence des services frontaliers du Canada. Il était membre de longue date de Retraités fédéraux.

« M. Sisler, qui a reçu la Médaille du couronnement du roi Charles III, faisait partie de la génération qui a façonné le Canada moderne », a écrit la gouverneure générale Mary Simon. « Il a été témoin de moments marquants de l'histoire tout en incarnant les valeurs de service et de persévérance qui continuent de nous inspirer tous. » ■

## Bourses d'études de belair

Le programme de bourses d'études de belairdirect 2026 est maintenant ouvert!

Notre partenaire est fier d'offrir 50 bourses d'études d'une valeur de 1 000 \$ chacune aux candidats admissibles, comme les enfants et les petits-enfants de nos membres. Date limite : 30 juin 2026. Info : visitez [belairdirect.com/bourses-detudes](http://belairdirect.com/bourses-detudes). ■

**Tradex**

**Deux investisseurs. Le même rendement. Des impôts très différents.**

**Connaissez-vous la différence ?**

**Structure fiduciaire**

**Impôt**

**Fonds de catégorie de société**

**Impôt**

Gestion Tradex Inc.  
[www.tradex.ca](http://www.tradex.ca) | 1604-340 Rue Albert, Ottawa, ON K1R 7Y6  
(613) 233-3394 | 1-800-567-3863 | [advice@tradex.ca](mailto:advice@tradex.ca)

Ces informations ont été fournies par Gestion Tradex Inc. (GTI) et sont présentées à titre purement informatif. Elles ne visent pas à fournir des conseils juridiques, comptables, fiscaux, d'investissement, financiers ou autres, et il ne faut pas s'y fier pour obtenir de tels conseils. La situation de chaque personne est unique ; nous vous recommandons de consulter l'un de nos conseillers afin de déterminer ce qui convient le mieux à votre situation. GTI prend des mesures raisonnables pour fournir des informations à jour, exactes et fiables, et estime que ces informations le sont au moment de leur publication.

# Votre section en bref

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

## Colombie-Britannique

### BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 2202, succ. A  
Abbotsford (C.-B.) V2T 3X8  
604-312-8598  
[retraitesfederaux.ca/centralfraservalley](http://retraitesfederaux.ca/centralfraservalley)  
[centralfraservalley@federalretirees.ca](mailto:centralfraservalley@federalretirees.ca)

### BC02 CHILLIWACK

C.P. 463, Chilliwack (C.-B.) V2P 6J7  
[retraitesfederaux.ca/chilliwack](http://retraitesfederaux.ca/chilliwack)  
[chilliwack@federalretirees.ca](mailto:chilliwack@federalretirees.ca)

### BC03 DUNCAN ET DISTRICT

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

### Événement estival de la section :

Juil., île Salt Spring. Détails et coûts à venir par courriel ou téléphone.

### BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

C.P. 75022, COP White Rock  
Surrey (C.-B.) V4A 0B1  
604-753-7845  
[retraitesfederaux.ca/fraservalleywest](http://retraitesfederaux.ca/fraservalleywest)  
[nafrcb04@gmail.com](mailto:nafrcb04@gmail.com) (RSVP)



### Assemblée générale d'été et

**barbecue** : 8 juil., parc Peace Arch,  
Surrey — 25 \$   **RSVP**

### BC05 CENTRE DE L'ÎLE-CÔTE DU PACIFIQUE

C.P. 485, Lantzville (C.-B.) V0R 2H0  
250-754-4031  
[federalretirees-midisland.ca](http://federalretirees-midisland.ca)  
[mid-island@federalretirees.ca](mailto:mid-island@federalretirees.ca) (RSVP)

### Séance d'information sur la fraude

(GRC) : 26 août, à 13 h 30, Nanoose  
Library Centre and Event Hall, 2489, ch.  
Nanoose, Nanoose Bay —   **+1 RSVP**

**Bénévoles recherchés** : secrétaire,  
webmaître

### BC06 ÎLE DU NORD-JOHN FINN

C.P. 1420, Comox (C.-B.) V9M 7Z9  
1-855-304-4700  
[nijf.ca](http://nijf.ca)  
[info@nijf.ca](mailto:info@nijf.ca)



### BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

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

### BC08 VANCOUVER ET YUKON

4445, rue Norfolk  
Burnaby (C.-B.) V5G 0A7  
604-681-4742  
[vancouverbranch@federalretirees.ca](mailto:vancouverbranch@federalretirees.ca)

**Dîner-conférence et activité de  
recrutement — Planification  
successorale** : En plus du testament :

15 juil., de 10 h 15 à 14 h, Centre culturel  
italien, 3075, rue Slokan, Vancouver  
— \$   **RSVP**

**Bénévoles recherchés** : aides de  
bureau

### BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

C.P. 2332  
Sidney (C.-B.) V8L 3W6  
250-385-3393  
[victoriafredwhitehouse@federalretirees.ca](mailto:victoriafredwhitehouse@federalretirees.ca)

**Assemblée générale** : 8 sept., à 10 h,  
lieu à venir —  

**Assemblée générale** : 8 déc., à 10 h,  
Centre communautaire Craigflower —  

**Bénévoles recherchés** : pour le CA

### BC10 SUD DE L'OKANAGAN

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

### BC11 NORD DE L'OKANAGAN

5321, 21<sup>e</sup> Rue, Vernon (C.-B.) V1T 9Y6  
250-549-4152 (RSVP)  
[federalretirees.ca/northokanagan](http://federalretirees.ca/northokanagan)  
[okanaganorthbr11@federalretirees.ca](mailto:okanaganorthbr11@federalretirees.ca)

### BC12 KAMLOOPS



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

### BC13 KOOTENAY

3213, 5<sup>e</sup> Rue S.  
Cranbrook (C.-B.) V1C 6L9  
250-420-7856  
[federalretireeskootenay@gmail.com](mailto:federalretireeskootenay@gmail.com)

### BC15 PRINCE GEORGE

C.P. 2882, succ. B  
Prince George (C.-B.) V2N 4T7  
[retraitesfederaux.ca/princegeorge](http://retraitesfederaux.ca/princegeorge)  
[princegeorgebranch@federalretirees.ca](mailto:princegeorgebranch@federalretirees.ca)



**Assemblée générale et événement  
de recrutement** : 22 juin, dîner à  
12 h 45, Elder Citizen's Recreation  
Association, 1692, 10<sup>e</sup> Av., Prince George  
—  

## Alberta

### AB16 CALGARY ET DISTRICT

1133, 7<sup>e</sup> Av. S.-O., unité 302  
Calgary (Alb.) T2P 1B2  
403-265-0773  
[retraitesfederaux.ca/calgary](http://retraitesfederaux.ca/calgary)  
[calgarybranch@federalretirees.ca](mailto:calgarybranch@federalretirees.ca)

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

 — De la nourriture  
sera servie.  
 — Conférencier

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

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

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

### AB17 EDMONTON ET TERRITOIRES DU NORD-OUEST

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

### AB18 SUD DE L'ALBERTA

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

### AB19 RED DEER

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

### AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

A/s de 865, ch. Shefford  
Ottawa (Ont.) K1J 1H9  
1-855-304-4700  
medicinehatbranch@federalretirees.ca

### AB21 BATTLE RIVER

3620, ch. Erickson  
Camrose (Alb.) T4V 3Y7  
780-281-0323  
battlerriverab21@federalretirees.ca

## Saskatchewan

### SK22 NORD-OUEST DE LA SASKATCHEWAN

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

### SK23 MOOSE JAW

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

### SK24 REGINA ET RÉGION


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

### SK25 SASKATOON ET RÉGION

C.P. 3063, succ. Main  
Saskatoon (Sask.) S7K 3S9  
306-270-7630  
retraitesfederaux.ca/saskatoon  
saskatoon@federalretirees.ca

### SK26 PRINCE ALBERT ET DISTRICT

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

**Pique-nique annuel** : 11 juin, pénitencier  
Prince Albert —  **+1**

## Manitoba

### MB30 OUEST DU MANITOBA

A/s de 311, av. Park E.  
Brandon (Man.) R7A 7A4  
1-855-304-4700  
retraitesfederaux.ca/western-manitoba  
westernmanitoba@federalretirees.ca

### MB31 WINNIPEG ET DISTRICT

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

### MB32 CENTRE DU MANITOBA

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

### MB91 EST DU MANITOBA

C.P. 58, Pinawa (Man.) ROE 1L0  
431-276-6222  
easternmanitoba@federalretirees.ca

**Café-rencontre libre** : 23 juin,  
Beausejour

## Ontario

### ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN

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

### ON34 PEEL-HALTON ET RÉGION

550, rue Kerr  
C.P. 20015  
Oakville (Ont.) L6K 3Y7  
1-855-304-4700  
retraitesfederaux.ca/peel-halton  
nafrtreasureron34@gmail.com

### ON35 HURONIE

80, rue Bradford  
Barrie (Ont.) L4N 6S7  
retraitesfederaux.ca/huronia  
huronia@federalretirees.ca

### ON37 HAMILTON ET RÉGION

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

### ON38 KINGSTON ET DISTRICT

C.P. 1172, Kingston (Ont.) K7L 4Y8  
1-855-304-4700  
retraitesfederaux.ca/kingston  
dvossfederalretireeskingston@gmail.com

### ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

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

### ON40 LONDON

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

### ON41 PÉNINSULE DU NIAGARA

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

### ON43 OTTAWA, NUNAVUT ET INTERNATIONAL

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

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



– De la nourriture sera servie.

– Conférencier

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

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

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

#### ON44 PETERBOROUGH ET RÉGION

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

#### ON45 QUINTE

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

**Brunch de Noël et activité de recrutement** : 14 nov., Belleville Club  
— 🍴 🧑

#### ON46 QUINTRENT

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

#### ON47 TORONTO ET RÉGION

C.P. 31053, COP Westney Heights  
Ajax (Ont.) L1T 3V2  
266-697-6011 (répondeur seulement)  
torontobranch@federalretirees.ca  
federalretirees.ca/en/branches/ontario/  
toronto-area-branch

#### ON48 THUNDER BAY ET RÉGION

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

#### ON49 WINDSOR ET RÉGION

492, av. Gilbert  
Lasalle (Ont.) N9J 3M9  
519-982-6963  
windsorandarebranch@federalretirees.ca  
danielhebert63@gmail.com (RSVP)

**Barbecue de recrutement** : 11 sept.,  
de midi à 15 h, Fogolar Furlan Club. RSVP  
avant le 1<sup>er</sup> septembre. — 🍴 🧑 +1 RSVP

**Fête hivernale de recrutement** : 9 déc.,  
de midi à 15 h, Fogolar Furlan Club. RSVP  
avant le 29 nov. — 🍴 🧑 +1 RSVP

#### ON50 MOYEN-NORD

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

#### ON52 ALGOMA

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

#### ON53 VALLÉE DE L'OUTAOUAIS

C. P. 20012  
Place Carleton (Ont.) K7C 4K3  
retraitesfederaux.ca/ottawavalley  
ottawavalley@federalretirees.ca

#### ON54 CORNWALL ET DISTRICT

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

**Célébration de l'anniversaire de la section/Activité de recrutement automnale** : Détails à venir.

**Bénévoles recherchés** : pour la  
célébration de l'anniversaire de la section  
cet automne

#### ON55 YORK

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

#### ON56 HURON-NORD

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

**Bénévoles recherchés** :  
administrateur-trice-s

### Québec

#### QC57 QUÉBEC

660, 57<sup>e</sup> Rue O., unité 162  
Québec (Qué.) G1H 7L8  
1-866-661-4896  
418-661-4896 (réservations)  
581-703-9722 (info, déjeuners de Québec)  
418-833-2221 (info, déjeuners de Lévis)  
facebook.com/retraitesfederauxquebec  
anrf@bellnet.ca

**Assemblée générale d'information** :  
À Gaspé, 3 juin, à 8 h 30, Salle de l'Âge  
d'or de Gaspé, 75 boul. Gaspé. À Matane,  
4 juin, à 9 h 30, Salle communautaire  
de Saint-Ulric, 3070, av. du Centenaire,  
Saint-Ulric. — RSVP

**Théâtre d'été Beaumont St-Michel** :  
(Quelle famille!) : 14 juil., à 20 h, avec  
souper au restaurant Quai Resto Pub,  
Marina St-Michel, à 17 h — 🍴 RSVP

**Golf** : les mardis, à 9 h 30, débutant  
en mai, Club Royal Charbourg  
(golfdhrhc@gmail.com)

**Déjeuners à Québec** : Dernier  
mercredi du mois, Le Pacini, 2013, boul.  
Lebourgneuf, Québec — 🍴

**Déjeuners à Lévis** : Premier jeudi du  
mois, Délice Resto Lounge, 146, 1<sup>re</sup> du  
Président-Kennedy — 🍴

#### Sous-section du Saguenay- Lac-Saint-Jean

**Déjeuners à La Baie** : 1<sup>er</sup> juin, à 9 h,  
Restaurant Lucerne, 1302, rue Bagot,  
La Baie. Reprise en sept. — 🍴

**Déjeuners à Alma** : 24 juin, à  
9 h, Restaurant Pacini à l'hôtel Universel,  
1000, boul. des Cascades, Alma. Reprise  
en sept. — 🍴

#### QC58 MONTRÉAL

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

**Danse, piscine à vagues et cabine  
à photo** : 4 juin, à 14 h, au Surf Oasis  
du centre commercial Quartier DIX30,  
à Brossard

**Visioconférence Zoom : Désinformation** :  
9 sept., à 13 h 30, avec Marie-Ève Martel,  
journaliste

**Événements du 60<sup>e</sup> anniversaire  
de la Section de Montréal** : voir le  
site [www.anrfmontreal.ca](http://www.anrfmontreal.ca).

#### QC59 CANTONS-DE-L'EST

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

**Déjeuner mensuel** : 9 juin, à 8 h 30,  
Resto Eggsquis, 3143, boul. Portland,  
Sherbrooke — 🍴

#### QC60 OUTAOUAIS

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

#### QC61 MAURICIE

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

**Déjeuners mensuels** : 10 juin, 9 sept.,  
à 9 h, restaurant Maman Fournier, 3125,  
boul. des Récollets, Trois-Rivières — 🍴

## QC61 MAURICIE (SUITE)

**Déjeuners mensuel** : 12 août, à 9 h 15, Restaurant Chez Auger, 493, 5<sup>e</sup> Rue de la Pointe, Shawinigan — 🍴

**Déjeuners mensuel** : 9 sept., à 9 h, restaurant Maman Fournier, 3125, boul. des Récollets, Trois-Rivières — 🍴

## QC93 HAUTE-YAMASKA

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

## Nouveau-Brunswick

### NB62 FREDERICTON ET DISTRICT

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

### NB63 MIRAMICHI

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

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

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

### NB65 BAIE DE FUNDY

C.P. 935, succ. Main  
Saint John (N.-B.) E2L 4E3  
506-529-3164  
retraitesfederaux.ca/fundy  
rossmx.56@gmail.com

### NB67 HAUT DE LA VALLÉE

4, allée Demerchant  
Hillandale (N.-B.) E7H 1X1  
506-426-7335  
uppervalleynb@gmail.com

### NB68 RÉGION DE CHALEUR

6, rue Pine  
Campbellton (N.-B.) E3N 3C3  
506-759-9722  
chaleur@retraitesfederaux.ca

## Nouvelle-Écosse

### NS71 CÔTE SUD

100, rue High — C.P. 214  
Bridgewater (N.-É.) B4V 1V9  
1-855-304-4700  
nafnrs71pres@gmail.com

### NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

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

### NS73 CENTRE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

238A, av. Brownlow, unité 102  
Dartmouth (N.-É.) B3B 1V5  
902-463-1431  
naf73@outlook.com

### NS75 OUEST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

C.P. 1131, Middleton (N.-É.) B0S 1P0  
902-765-8590  
retraitesfederaux.ca/western-nova-scotia  
naf75@gmail.com

### NS77 CAP-BRETON

C.P. 785, Sydney (N.-É.) B1P 6J1  
902-304-2046  
wheelhouse@seaside.ns.ca

### NS78 CUMBERLAND

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

### NS79 ORCHARD VALLEY

80, cres. Carriageway  
Wolfville (N.-É.) B4P 2N1  
902-385-2729 (secrétaire)  
nafnrs79@hotmail.com

### NS80 NOVA-NORD

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

## Île-du-Prince-Édouard

### PE82 CHARLOTTETOWN

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

**Barbecue** : 7 juil., de midi à 14 h, Farm Centre, Charlottetown — **Gratuit** 🍴

**Séminaire pour les membres et activité de recrutement** : 15 oct., de 10 h à 14 h, Jack Blanchard Hall, Charlottetown — 🍴

**Souper-gala de Noël** : 24 nov., de 18 h à 21 h, Jack Blanchard Hall, Charlottetown — \$ 🍴

### PE83 SUMMERSIDE

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

## Terre-Neuve-et-Labrador

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

A/s de Mike Ryan  
5, avenue Tamarack  
Pasadena (Terre-Neuve) A0L 1K0  
709-686-5059  
manthonyryan45@gmail.com

### NL86 CENTRE DE TERRE-NEUVE

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

### NL87 AVALON-BURIN

C.P. 21124, COP ch. MacDonald  
St. John's (T.-N.-L.) A1A 5B2  
709-769-6583  
avalonburin@federalretirees.ca  
**Assemblée générale** : 10 juin, à 11 h, Marystown. Lieu à déterminer. — 🍴 👤

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



— De la nourriture sera servie.



— Conférencier



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



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



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

# Avis de décès

## BC01 CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER

Neil Ferch  
Don McKay  
Leslie Reitsma

## BC02 CHILLIWACK

Lena Fraser  
Linda Ann Gauthier

## BC03 DUNCAN ET DISTRICT

Vernon Mawhinney

## BC04 OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER

Bernie Grinstead  
Glen (Rocky)  
Rockwell

## BC05 CENTRE DE L'ÎLE-CÔTE DU PACIFIQUE

Reginald H. Bigham  
Janet Croot  
Debra Hartley  
Maryann Humphries  
David H. Johns  
Ferdinando Luvisotto  
Robert A. McDonald  
Dianne Volk

## BC06 SECTION NORD DE L'ÎLE JOHN FINN

Larry Briggs  
Brian Culley  
Robert Emmerson  
Gerald Gallagher  
John Hugh Hilchey  
George E. Robinson

## BC07 CENTRE DE L'OKANAGAN

Albert E. Allen  
Frances Allen  
Eileen Ambrosi  
Ronald Fairweather  
Linda Hall  
David G. Jones  
Richard Marshinew  
Bernice Powell  
Mary Quarry  
Ronald Whaley

## BC09 VICTORIA-FRED WHITEHOUSE

Robert Bouck  
Kenneth Creaser  
W. Dancer  
G. G. Frazer  
Norma Goodwin  
Lois Henderson  
Josephine Higgins  
Roy Johnson  
Iona Kennedy  
Edward Kochanuk  
Lissen Lockwood  
Dennis Madden  
R.L. McClung  
Kerry Muttersbach  
Elizabeth Mary Pollard  
Christopher Pratt  
Edward Rankin  
Dale Rix  
Joy Tedford  
Robert Russell  
Ian Sherlock  
Sheila Wild  
Velma Wilson

## BC11 NORD DE L'OKANAGAN

Bruce Closter  
George Murray

## BC15 PRINCE GEORGE

Lawrence (Peter)  
Walch

## AB20 MEDICINE HAT ET DISTRICT

Madeleine Campbell  
Daniel Genn  
Donald Lonson  
Nick Nimchuk  
Rudolf Richter

## SK25 SASKATOON ET RÉGION

Bob Atkinson  
Veronica Cowell  
Darlene Kouznitsoff  
Dorothy Prpic

## MB91 EST DU MANITOBA

Bud Biddiscombe  
Doug Blais  
Lynn Ewing  
Ray Karl  
Jerry Martino  
Jackie Snider  
Sylvia Wilkins

## ON33 VALLÉE DE L'ALGONQUIN

Glenna MacKenzie  
Anne Hall  
Olwen Perry

## ON37 HAMILTON ET RÉGION

Karen Bonnell  
Betty Campbell  
Ian B. Cowan  
Ryan Cowan  
Chris Ebel  
Debbie Main  
James F. Ryan  
Barbara Weavers

## ON39 KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT

William A. Verge  
C.G. Winchcombe  
Jane Devries

## ON41 PÉNINSULE DU NIAGARA

Burdett Sisler

## ON43 OTTAWA, NUNAVUT ET INTERNATIONAL

Mildred Attree  
Michel Gaumont  
Ghislaine Perras  
Thérèse Tremblay

## ON46 QUINTRENT

Elisabeth Birch  
Brian Chambers  
Bev Ferguson  
Dianne Foote  
Kenneth Gardy  
Mary Thow  
William Vandervoort  
Ina Walton

## ON47 TORONTO ET RÉGION

Donald Milne

## ON54 CORNWALL ET DISTRICT

Rolland Lauzon

## ON55 YORK

John Robertson

## QC57 QUÉBEC

Roger Boudreau  
Lucette Corbo  
Nicole Gauvin  
Jacques Lefebvre  
Daniel Lévesque  
Gaston Morin  
Louise Paulin  
Louise Rioux  
Jean Vallière

## QC58 MONTRÉAL

Suzanne Beaulieu-Gingras  
Michel Béland  
R. Boisvert  
Gilles Capistran  
Jocelyne Chrétien  
G. Dagenais  
Masano Genest  
Jean-Claude Jacob  
Roger Jean  
Michel Laporte  
Denis Larouche  
Francine Lehoux  
Jules Lépine  
Jacques Lessard  
Jean-Claude Madore  
Ghyslain Poirier  
Jeannine Roussy-Dancause  
Gilles Roy  
Thérèse Vincelette  
Irene A. Wallwork

## QC61 MAURICIE

José Maria Carbajo  
Micheline Lefebvre  
René Rheault

## NB64 SUD-EST DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Jennifer Johnston  
Joan LeBlanc  
Robert LeBlanc  
Guy Poitras

## NB65 BAIE DE FUNDY

James D. Martin

## NB67 HAUT DE LA VALLÉE

Gerald Greer

## NS72 COLCHESTER-EAST HANTS

Robert Mills  
Evelyn Borden

## NS80 NOVA-NORD

Heather Manning



## Les adhésions doubles, une formule gagnante

Saviez-vous que votre conjoint peut adhérer à Retraités fédéraux? Et le moment est idéal pour envisager les avantages d'une adhésion double. Avec une adhésion double, vous contribuez à renforcer notre communauté et nos efforts de défense des intérêts, tout en offrant à votre conjoint l'ensemble des avantages que propose notre association. Et, si vous convertissez votre adhésion individuelle en adhésion double au

cours de notre Méga campagne de recrutement, qui débutera en septembre, vous courrez la chance de gagner des prix fabuleux par tirage, offerts par nos commanditaires Collette, belairdirect, IRIS, HearingLife et Red Wireless.

### Profitez des services de nos partenaires privilégiés et réalisez des économies exceptionnelles!

Adhérez ou renouvelez votre adhésion pour 58,80 \$ par an pour une personne ou pour 76,44 \$ pour un couple. Cela représente une économie de 41,16 \$ par rapport au coût de deux adhésions individuelles. De plus, les deux conjoints sont admissibles à tous les avantages de l'adhésion, y compris l'assurance voyage belairdirect (pour les membres du Régime de soins de santé de la fonction publique).

### Il est facile de devenir membre

Si vous êtes admissible à l'adhésion, votre conjoint l'est aussi. Les conjoints peuvent être à la retraite ou travailler encore, et n'ont pas besoin de recevoir une pension fédérale.

Pour en savoir plus, contactez notre équipe des services aux membres, au numéro sans frais 1-855-304-4700, poste 300.

## Passez aux RCS et économisez!

Vous payez toujours votre cotisation par chèque ou carte de crédit? Voici pourquoi passer aux retenues des cotisations à la source (RCS) est le meilleur moyen de maintenir votre adhésion à Retraités fédéraux :

- C'est rapide et facile, et vous pouvez même le faire en ligne ou par téléphone.
- Comme l'association n'envoie plus d'avis de renouvellement, elle économise sur le papier et les frais d'affranchissement.
- Il n'y a aucun lien avec le système de paye Phénix, donc pas de complications associées.

- Vous payez seulement 4,90 \$ par mois pour une adhésion simple et 6,37 \$ pour une adhésion double.
- Vous recevrez trois mois d'adhésion gratuits en passant aux RCS.
- Vous pouvez annuler ou changer votre mode de paiement à tout moment.

Pour toute question ou assistance concernant le changement, contactez notre équipe, par courriel à [service@retraitesfederaux.ca](mailto:service@retraitesfederaux.ca) ou au numéro téléphone sans frais 1-855-304-4700, poste 300.

Nous serons heureux de vous servir.

## Renouvelez votre adhésion

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

### Pour payer par carte de crédit :

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

### Pour payer par chèque :

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

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

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

### Cotisations en 2026

	Année	Mois
Individuelle	58,80 \$	4,90 \$
Double	76,44 \$	6,37 \$

### Comment adhérer :

1. Allez sur [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca) et cliquez sur « Devenir membre ».
2. Appelez l'équipe des services aux membres en composant le numéro sans frais 1-855-304-4700, poste 300, ou, à Ottawa, le 613-745-2559.

## Vous déménagez?

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

Nous serons heureux de vous servir.

J'y crois  
**Je donne**  
C'est important

I care  
**I give**  
It matters



## L'ESPRIT DE SERVICE NE CESSE DE S'ÉPANOUIR

Partout au pays, les fonctionnaires fédéraux à la retraite continuent de soutenir leurs communautés par le biais de la Campagne de charité en milieu de travail du gouvernement du Canada (CCMTGC). Rien que l'année dernière, des retraités comme vous ont versé plus de 4 millions de dollars à des organismes œuvrant en première ligne : pour améliorer l'accès à des soins de santé vitaux, soutenir les familles et les aidants naturels, et aider les gens à trouver un logement sûr et stable.

Votre générosité peut aider de nouvelles possibilités à voir le jour.

Un simple don peut renforcer les programmes et les services sur lesquels les Canadiens comptent chaque jour.

Car l'engagement à servir ne prend pas fin lorsque vous prenez votre retraite — il se poursuit simplement sous de nouvelles formes

**Donnez aujourd'hui**



### Par la poste

Remplissez votre formulaire de don et envoyez-le à  
CCMTGC, 363 chemin Coventry  
Ottawa (Ontario) K1K 2C5



### Par téléphone

en composant le  
1-877-379-6070



### En ligne

sur [uweco.ca/CCMTGC/Retraites](http://uweco.ca/CCMTGC/Retraites)  
ou balayez le code QR ci-dessus



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



**Bénéficiez d'une  
économie additionnelle  
de 5 % sur notre assurance  
habitation lorsque vous  
avez l'assurance voyage  
belairdirect.**



Balayez le code QR ou appelez le  
**1 833 583.3301** pour obtenir votre prix.

**belairdirect.**  
assurance voyage