

HIVER 2015
PRIX : 4,95 \$

Taxes et Terrorisme : Les
grands enjeux de la campagne
électorale de 2015 PAGE 5

Deuxième Acte : Vivre sa
retraite autrement PAGE 10

Istanbul : À la croisée
des mondes PAGE 15



L'ASSOCIATION
NATIONALE DES
RETRAITÉS
FÉDÉRAUX

SAGE

LA REVUE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

HEUREUX TEMPS DES FÊTES!

De nous tous à l'Association
des retraités fédéraux.



ASSURANCE HABITATION



OUVREZ LA PORTE SUR TOUT UN MONDE DE POSSIBILITÉS AVEC JOHNSON.

Aujourd'hui plus que jamais, d'innombrables portes s'ouvrent devant vous. Franchissez-les en toute confiance sachant qu'auprès de Johnson, vos besoins en matière d'assurances habitation et automobile seront parfaitement comblés.

Parmi les nombreux avantages que Johnson offre, nous comptons :

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

ASSURANCE AUTO



**RABAIS OFFERTS AUX MEMBRES
DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES
RETRAITÉS FÉDÉRAUX.**



POUR ÉCONOMISER

1-855-516-5606 | www.johnson.ca/fsna

Les assurances habitation et automobile sont offertes par l'entremise de Johnson Inc., un intermédiaire autorisé en matière d'assurance. Les contrats sont essentiellement souscrits auprès de la société Unifund, Compagnie d'Assurance (Unifund). Johnson Inc. et Unifund sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions et exclusions pourraient s'appliquer. L'assurance automobile n'est pas offerte en C.-B., en Sask., ni au Man. Un régime différent est offert au Québec. *Les milles de récompense AIR MILES^{MD} ne sont accordés qu'en vertu des contrats réguliers d'assurance habitation et/ou automobile souscrits auprès de la société Unifund. Lors d'un paiement de primes, un (1) mille de récompense AIR MILES^{MD} est accordé pour chaque 20 \$ de primes payées (taxes incluses). Les milles de récompense AIR MILES^{MD} ne sont pas disponibles en Sask., au Man. ni au Québec. ^{mdm}Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co. et Johnson Inc. (au nom de la société Unifund). MVM.10.2014

Une année qui promet D'ÊTRE INTÉRESSANTE

La fin de l'année est un moment propice à la réflexion, un moment pour planifier ce que nous ferons. En cette fin de l'année 2014, nous avons beaucoup de matière à réflexion et l'année 2015 promet de nouveaux défis et de nouvelles possibilités.



Gary Oberg

Pour l'Association, l'année dernière a constitué un jalon à bien des égards. En juin, les délégués de l'assemblée générale annuelle ont adopté nos nouveaux règlements administratifs et règlements généraux. Nous avons également déterminé le nouveau nom anglais officiel de l'Association, qui ne change pas le nom français d'Association nationale des retraités fédéraux. Avec une majorité écrasante, les délégués ont confié à l'Association le mandat explicite de s'impliquer activement dans les élections fédérales de 2015, tout en demeurant non partisane.

Nous avons également lancé notre premier programme de reconnaissance officielle des bénévoles, ce qui nous donne la possibilité de souligner l'excellent travail accompli par nos bénévoles pour l'Association et pour leurs communautés, et de rendre honneur à ce travail. Et, plus tard en 2014, nous avons reçu le certificat de prorogation d'Industrie Canada, qui permet à notre Association de poursuivre ses travaux au nom des retraités fédéraux, de leurs partenaires et de leurs survivants.

En matière de défense des intérêts, nous avons connu une année exceptionnelle, bien que difficile. Le combat visant à protéger le partage des coûts du Régime des soins de santé de la fonction publique (RSSFP), qui avait commencé en 2013, s'est prolongé en 2014. À ce jour, il

représente la démarche de défense des intérêts la plus importante de l'histoire de l'Association. En février 2014, le chef de l'Opposition Thomas Mulcair a présenté notre pétition au Parlement à la Chambre des communes. Elle avait été signée par des milliers de membres de l'Association et leurs partisans. Ensemble, nous avons demandé au gouvernement du Canada de respecter la promesse faite aux retraités fédéraux et de mettre immédiatement fin aux plans préjudiciables à la sécurité de la retraite et des soins de santé de tous les Canadiens.

Plus tard au cours du même mois, des représentants de l'Association ont assisté à un discours du président du Conseil du Trésor Tony Clement au Club économique du Canada. Durant son discours, M. Clement a continué de souligner son souhait de négocier avec le Comité des partenaires du Conseil national mixte. Pendant la période de questions ayant lieu après le discours, j'ai demandé à M. Clement pourquoi il continuait à exprimer sa volonté de négocier, alors même qu'il avait inclus les économies découlant de la modification du rapport du partage des coûts du RSSFP dans le budget 2014. M. Clement avait clairement indiqué que sa « préférence pour une solution négociée mais que, en l'absence d'une telle solution, nous avons le droit de légiférer sur la question ».

Comme vous le savez désormais, M. Clément a annoncé, lors d'une conférence médiatique en mars 2014, qu'il avait approuvé une entente qui faisait passer la part du partage des coûts des retraités au RSSFP de 25 à 50 %.

Même si cette entente a été décrite comme étant négociée, l'Association croit que ce gouvernement n'a pas respecté l'esprit ou les principes de la négociation. Nous avons fait face à un ultimatum de la part de M. Clement, qui

indiquait que le gouvernement aurait passé une loi stipulant le dénominateur commun le plus bas, ce qui aurait entraîné davantage de difficultés pour nos membres les plus vulnérables. Plus tôt cette année, je vous avais dit que l'Association explorait nos options juridiques. Cette exploration se poursuit et, à mesure que nous en saurons plus, nous vous tiendrons informés et engagés.

En 2015, des élections fédérales auront lieu. Au moment de mettre ce numéro de *Sage* sous presse, la date précise n'était toujours pas connue. Le 19 octobre 2015 constitue probablement la date la plus tardive à laquelle les Canadiens peuvent aller aux urnes, mais les experts de toutes les allégeances disent que les élections pourraient avoir lieu à n'importe quel moment de l'année. Les sondages préliminaires indiquent que nous assisterons probablement à une course serrée. Au cours de l'année 2015, l'Association mobilisera et éduquera les membres au sujet des plates-formes que présenteront tous les partis nationaux lors des élections nationales, particulièrement sur les enjeux des soins de santé, des vétérans, des pensions et des aînés. Nous vous fournirons des outils et des ressources qui vous aideront à vous y retrouver sur les enjeux des élections fédérales de 2015 et à défendre nos intérêts avec efficacité. Ne manquez pas de suivre ce dossier dans *Sage*, sur notre site Web et dans votre boîte de réception de courriels.

Notre bilan de 2014 est impressionnant, et il reste encore bien du pain sur la planche en 2015. Les autres membres du Conseil d'administration et moi-même anticipons avec plaisir une autre année passée au service aux retraités fédéraux et à la défense continue des intérêts en votre nom, ainsi que les excellents services et ressources que notre personnel compétent nous offrira au cours de l'année à venir. Au nom de notre CA, j'aimerais vous souhaiter une excellente saison des fêtes et nos meilleurs vœux pour l'année à venir.

GARY OBERG

Président, Association nationale des retraités fédéraux



CONTENU

- 3 UNE ANNÉE QUI PROMET D'ÊTRE INTÉRESSANTE.**
Un mot de Gary Oberg, président de l'ANRF.
- 5 TAXES, TERRORISME ET DÉLAIS ÉLECTORAUX**
Enjeux électoraux : Comment les prévisions d'excédents budgétaires et les récentes attaques terroristes influenceront la campagne électorale de 2015. **TASHA KHEIRIDDIN**
- 10 LA RETRAITE, AUTREMENT**
Aube ou crépuscule ? Pour beaucoup de Canadiens, la retraite représente le début d'une nouvelle aventure. **ELIZABETH THOMPSON**
- 15 ISTANBUL : À LA CROISÉE DES MONDES**
Les empires s'y sont croisés et affrontés, le vieux monde y a rencontré le nouveau, l'Est y fusionne avec l'Ouest. Istanbul, véritable régal pour les yeux et le cœur. **PATRICK IMBEAU**
- 18 VOYAGER AVEC SES ANIMAUX DE COMPAGNIE**
Les précautions à prendre pour un voyage agréable.
- 20 COMMENT ÊTRE UN DONATEUR AVERTI**
Les Canadiens sont de nature généreuse, mais beaucoup d'entre eux ne savent pas profiter des avantages fiscaux qui viennent avec cette générosité.
- 21 DES CADEAUX QUI SORTENT DE L'ORDINAIRE**
Vous souhaitez offrir des cadeaux de Noël qui soient plus significatifs ? Voici un guide pour des cadeaux qui font la différence. **ELIZABETH GRAY-SMITH**
- 24 MAGASINAGE SANS FRONTIÈRES**
Quelque part dans le monde, le parfait cadeau existe. Cherchez et vous trouverez. **PETER ATKINSON**
- 25 POUR UN TEMPS DES FÊTES TOUT EN LUMIÈRE**
Concilier un Noël traditionnel avec les exigences de la vie moderne : C'est faisable mais seulement si l'on est flexible. **SAYWARD MONTAGUE**
- 28 ET ILS VÉCURENT HEUREUX...**
Pour une relation amoureuse durable, il faut être d'accord sur certaines choses clés. **SUE MCGARVIE**
- 30 AVIS D'EXPERTS – SANTÉ**
Comment puis-je couvrir mes ordonnances de médicaments pendant un voyage ?
- 31 AVIS D'EXPERTS – PHARMACIE**
Pour une belle année 2015, en bonne santé
- 32 DEMANDEZ À L'AGENT DES PENSIONS**
L'indexation des pensions et vous.
- 33 AVIS D'EXPERTS – VÉTÉRANS**
Vaincre la dépression passagère du temps des fêtes.
- 34 LA DÉFENSE DES INTÉRÊTS S'ACTIVE**
L'horizon de 2015 et au delà.
- 35 QUI EST QUI À L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX**
- 36 LES NOUVELLES DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX**
- 37 RÉDUCTIONS ET AVANTAGES POUR LES MEMBRES**
- 38 ANNONCES DE SECTIONS**
- 46 L'HIVER DU MÉCONTENTEMENT DÉMOCRATIQUE**
SYLVIA CEACERO

SAGE

LA REVUE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

ÉDITRICE

Rosemary Pitfield
Directrice des communications
et de la défense des intérêts

RÉDACTEUR EN CHEF

Doug Beazley

DIRECTEUR PRINCIPAL DES FINANCES

John Butterfield

COORDONNATRICE À LA RÉDACTION ET À L'ÉDITION

Sayward Montague

CONSULTANTE EN CRÉATION

Sally Douglas

COLLABORATEURS

Tasha Kheiriddin, Elizabeth Thompson, Patrick Imbeau, Elizabeth Gray-Smith, Peter Atkinson, Sayward Montague, Sue McGarvie, Sylvia Ceacero

INFOGRAPHIE

Two Blonde Chicks Inc. Design + Marketing Group

IMAGE DE COUVERTURE

Patrick Corrigan

PHOTOGRAPHIE

Matthew Usherwood, Patrick Imbeau

IMPRESSION

St. Joseph Print Group

Pour écrire au rédacteur en chef ou pour communiquer avec l'Association nationale des retraités fédéraux :

613.745.2559 (sans-frais 1.855.304.4700)
1052, boul. Saint-Laurent, Ottawa ON K1K 3B4
sage@fnsa.com

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

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

Pour toute information publicitaire dans ce magazine, veuillez communiquer avec :

Reid Savein : 416.898.9299 | info@searchlings.com

Pour devenir un partenaire d'affinité de l'Association nationale des retraités fédéraux, communiquez avec Rosemary Pitfield au 613.745.2559

Prix au numéro : 4,95 \$

L'abonnement annuel pour les membres est de 5,40 \$ et est inclus dans l'adhésion à l'Association.

L'abonnement annuel pour les non-membres est de 14,80 \$.

Les non-membres peuvent communiquer avec l'Association nationale des retraités fédéraux pour s'abonner.

TAXES, TERRORISME ET DÉLAIS ÉLECTORAUX

Enjeux électoraux : Comment les prévisions d'excédents budgétaires et les récentes attaques terroristes influenceront la campagne électorale de 2015.

TASHA KHEIRIDDIN



THE CANADIAN PRESS/Peter Power

Marcus Cirillo, fils du Caporal Nathan Cirillo, fait flotter le drapeau canadien lors du cortège funèbre en mémoire de son père. Cirillo, 24 ans, était un réserviste au régiment The Argyll and Sutherland Highlanders of Canada, basé à Hamilton. Il a été attaqué puis tué lors de l'attaque terroriste survenue sur la Colline Parlementaire.

Il commence à s'installer, cet air froid qui chasse lentement mais sûrement l'automne, qui vous rappelle que l'hiver n'est pas loin. Eh bien, cette année, il annonce aussi une élection fédérale. On peut dire avec certitude que les récents évènements tant sur la scène nationale qu'internationale auront contribué à définir et clarifier le programme politique du gouvernement Harper et ceux des partis d'opposition. Soucieuse d'offrir un choix clair aux Canadiens, la plateforme gouvernementale est centrée autour de deux thèmes majeurs : la famille et la sécurité.

Le 30 octobre dernier, le Premier ministre Stephen Harper, en compagnie de Joe Oliver, son ministre des finances, offraient leurs premiers cadeaux fiscaux destinés aux familles : Le crédit d'impôt pour la condition physique des enfants redoublera pour atteindre

1000 \$ par an ; la Prestation universelle pour la garde d'enfants sera augmentée à 160 \$ par mois par enfant de moins de six ans, en plus d'une nouvelle prestation de 60 \$ par mois pour les enfants ayant entre 6 et 17 ans. Les familles auront également droit à un allègement fiscal qui permettra à une personne ayant un revenu plus élevé de transférer jusqu'à 50 000 dollars de revenu imposable à son conjoint dans une tranche d'imposition inférieure, jusqu'à concurrence de 2 000 dollars par an. Et enfin, les conservateurs augmenteront la déduction annuelle de garde d'enfants de 6 000 \$ à 7 000 \$.

Le partage des revenus prend effet en 2014, le reste des allègements fiscaux prennent effet dans la nouvelle année. Les nouvelles mesures fiscales coûteront ainsi 3 milliards de dollars à l'année fiscale 2014 et 4 milliards et demi l'année d'après. Les paiements des prestations pour la garde d'enfants commenceront en juillet 2015 et seront calculés rétroactivement à partir de janvier 2015.

Que faut-il penser de ces d'allègements fiscaux si alléchants ?

L'adage veut qu'un tiens vaut mieux que deux tu l'auras. Ainsi, au lieu d'attendre le budget de 2015 pour offrir des réductions fiscales, les Conservateurs voulaient s'assurer que les

électeurs — plus particulièrement ceux de la classe moyenne — puissent bénéficier de ces avantages fiscaux lors de la prochaine déclaration d'impôt. Une fois qu'ils auront eu l'argent en main, se disent les conservateurs, ce sera dur pour les Canadiens d'y renoncer, peu importe ce que les partis d'opposition leur diront. « Le Premier ministre sait bien ce qui plait au Canadien moyen » affirme Tim Powers, vice-président de la firme conseil Summa Strategies.

Qui de plus est, ces nouvelles mesures fiscales relanceront le débat sur la réforme des politiques sociales — surtout en ce qui touche le fractionnement des revenus. Pour ceux qui sont d'accord avec cette nouvelle mesure, tel l'économiste Jack Mintz, titulaire de la chaire Palmer en politique publique à l'université de Calgary, en imposant sur le revenu familial plutôt qu'aux revenus individuels au sein de la même famille, cette mesure permet d'aborder la question de l'équité devant le régime fiscal canadien.

Quant aux opposants de ladite mesure, tel le Centre canadien de politiques alternatives (CCPA), il s'agit d'une « planification politique de l'inégalité » qui n'avantagerait que les riches, soit le 1 % des familles canadiennes. En termes politiques, cette nouvelle mesure est une arme à double tranchant ; gagnant le soutien d'une partie de la population tout en aliénant l'autre. Pour apaiser les critiques, les conservateurs ont décidé de plafonner ces prestations à 2000 \$ et pour faire taire ceux qui déplorent leur politique financière, ils ont décidé d'y ajouter des frais et déductions supplémentaires.

Du coup, les partis d'opposition se trouvent en position plutôt inconfortable. Même si le NPD a déjà annoncé qu'il maintiendra l'augmentation de 60 \$ par mois de la prestation universelle pour la garde d'enfants, le parti devra voter contre toutes ces mesures si elles sont présentées dans une motion de voies et moyens. Un vote qui risque de couler fort au néo-démocrates lors de la prochaine élection fédérale.

En outre, la manoeuvre conservatrice de combiner le fractionnement des revenus avec d'autres mesures de réductions de coûts de la garde des enfants relance encore le débat



Mardi 14 octobre 2014 : Le chef du NPD Thomas Mulcair tient une conférence de presse dans une garderie d'Ottawa. Son parti propose un programme national de garde qui coûterait 15 \$ par enfant.

THE CANADIAN PRESS/Sean Kilpatrick

sur la relation entre le gouvernement et la famille. Depuis quelques temps maintenant, le Premier ministre Harper met l'accent sur le rôle de la famille et maintient que l'argent devrait aller « aux vrais spécialistes de la garde d'enfants, soit le père et la mère ».

Ceci contraste fortement avec la position du NPD dont le chef, Thomas Mulcair, propose un programme de garderie universel financé par l'État. Selon Mulcair, le gouvernement fédéral et les provinces collaboreraient afin de mettre en place 370 000 places de garderie par l'année 2018-2019 au coût de 1,87 \$ milliards, tout en limitant les frais à 15 \$ par jour.

Quant aux libéraux, on dirait qu'ils ont été pris de court et paraissent plus réactifs que proactifs. En principe, le chef libéral Justin Trudeau soutient l'idée d'un programme national de garde d'enfants subsidié par le gouvernement et promet d'abroger les mesures de fractionnement du revenu qui sont proposées par les conservateurs. Mais le fait que les conservateurs et néo-démocrates aient annoncé leurs programmes politiques tôt risque de rendre la tâche difficile aux libéraux qui se cherchent encore un terrain de positionnement.

Parmi les possibilités à considérer il y a l'option d'offrir des baisses d'impôt générales tout en y ajoutant une proposition plus ou moins limitées d'un service de garde subsidie. En attendant que les libéraux rendent leur plateforme électorale publique, les conservateurs et les néo-démocrates feront tout pour les exclure du débat social actuel.

La situation est la même sur la position du Canada vis à vis des questions terroristes. Le débat sur la participation du Canada dans la lutte contre l'organisation terroriste qui se fait appeler État islamique a clairement illustré le fossé idéologique entre les conservateurs (en faveur de l'intervention) et le NPD qui s'y oppose. Quant aux libéraux, ils ont encore une fois adopté une attitude plutôt passive, avant que Justin Trudeau ne décide de s'opposer à l'intervention en faveur d'une mission humanitaire.

La position de Trudeau a divisé le parti, poussant les membres de la vieille garde libérale tel Lloyd Axworthy à le critiquer publiquement. D'autres ont pris parti pour le

chef, notamment l'ancien premier ministre Jean Chrétien qui a publié un article d'opinion dans le journal Globe and Mail félicitant le jeune chef pour s'être tenu loin de la 'très mince contribution militaire' du Canada.

Ironiquement, c'est par une blague mal avisée que Justin Trudeau tenta d'expliquer sa position, disant que le « Canada n'a pas à brandir ses avions CF-18 pour prouver sa force ». Le nombre de Canadiens en faveur de l'intervention étant plus grand que celui de ceux qui s'y opposent, les propos et surtout le choix des mots du chef Trudeau avaient l'air d'avoir affecté négativement son parti, du moins dans le court terme.

Mais tout changea le matin du 20 octobre 2014. Il y eut d'abord Martin Rouleau, ce jeune québécois musulman, qui, à bord de sa voiture a foncé délibérément sur deux militaires à St-Jean sur Richelieu. Il tua l'adjudant Patrice Vincent, qui servait sa 28ème année au sein de l'armée canadienne.

Quelques jours plus tard, il y eut Michael Zehaf-Bibeau, un autre jeune homme qui avait embrassé les croyances de l'islam radical. Cette fois-ci à Ottawa, Bibeau tira mortellement sur le caporal Nathan Cirillo, âgé de 24 ans, lorsque ce dernier faisait la garde devant le Mémorial national de la guerre. Zehaf-Bibeau s'est par la suite introduit dans la Chambre des communes où il s'engagea dans une fusillade avec la garde parlementaire, avant de se faire tuer par le sergent d'armes Kevin Vickers. Le parlement est demeuré en isolement des heures après cet incident, les députés et autres employés de la Chambre cachés et apeurés, pendant que la police récurait le centre ville dans ses moindres recoins à la recherche d'éventuels gens armés.

La ville, et le pays entier, vécurent une journée de panique et de peur, une journée qui ne risque pas de se faire oublier d'ici la prochaine élection. Désormais, le terrorisme, et surtout la réponse canadienne au terrorisme occupent l'avant-scène du débat politique pré-électoral. Il ne faut surtout pas se méprendre, malgré le bel élan de solidarité interparlementaire dont ils ont fait preuve immédiatement après les attaques, les partis politiques ont déjà tracé les lignes de bataille.



Vaughan, le 30 octobre 2014 : Le Premier ministre Stephen Harper participe à une activité de bricolage en compagnie d'un élève au centre communautaire juif Joseph et Wolf Lebovic.

Les récents évènements tant sur la scène nationale qu'internationale auront contribué à centrer le programme politique du gouvernement Harper et ceux des partis de l'opposition autour de deux thèmes majeurs : la famille et la sécurité.

Harper et Trudeau ont tous les deux condamné l'acte terroriste commis par Zehaf-Bibeau, alors que Mulcair refuse toujours de l'appeler un terroriste « Je ne pense pas que l'on a assez de preuves pour justifier l'utilisation de ce terme » a dit le chef néo-démocrate. Ces caractérisations auront sans doute un impact sur les positions que les partis adopteront lors que surviendra le débat sur les mesures que le pays devrait prendre pour se protéger contre le terrorisme.

Paradoxalement, les attaques de St-Jean-sur-Richelieu et Ottawa ont eu lieu tout juste après la décision du Canada de se joindre à la lutte contre l'organisation terroriste État islamique, et la décision du gouvernement

conservateur d'accorder plus de pouvoirs au Service canadien du renseignement de sécurité (SCRS) notamment en ce qui concerne la collaboration avec les agences de renseignements internationales et la protection des informateurs. Mais cette nouvelle menace aura intensifié le soutien public pour ces mesures et donc pour le gouvernement conservateur. « Harper a politiquement bénéficié de l'attaque terroriste, une attaque qui a fait en sorte que désormais le public ne pense qu'à la sécurité et on sait que pour beaucoup d'entre eux, les conservateurs sont mieux équipés pour les garder en sécurité », selon Gerry Nichols, un observateur de la scène politique canadienne.

Il reste quand même à savoir si et comment le gouvernement saura tirer profit de ce soutien public et aller de l'avant dans sa lutte anti-terroriste. À la fin du mois d'octobre, le ministre de la justice Peter Mackay y a fait allusion dans ces mots « nous avons déjà des mesures rigoureuses que nous pouvons mettre en oeuvre. Le code criminel (sections 83,3 et 810) permet à la police d'utiliser certains types d'intervention préventive ». Le débat sur les moyens de trouver le juste équilibre entre le respect des droits individuels et la sécurité nationale jouera donc un rôle clé lors de la prochaine session parlementaire et de la prochaine campagne électorale.

Avec ces préoccupations sur la sécurité, on s'attend également à ce que l'armée nationale et son budget soient aussi sur le devant de la scène. Depuis des mois maintenant, le gouvernement utilise des mots durs contre les politiques russes en Ukraine, il a soutenu publiquement Israël dans sa bataille contre le Hamas à Gaza, et a exprimé son souhait de se joindre à la mission de combat contre l'Etat islamique.

Paradoxalement, selon une note d'information préparée à l'intention du ministre adjoint à la défense et obtenue par la chaîne CTV en



Montréal, mardi 28 octobre 2014: La veillée funéraire en mémoire des soldats Nathan Cirillo et Patrice Vincent.

THE CANADIAN PRESS/Ryan Remiorz

septembre dernier, le budget allouée à la défense nationale chutera de 2,7 millions en 2015. Il est probable que le gouvernement change d'idée ou se démène pour trouver les fonds qui financeraient des initiatives de défense. D'ailleurs, la stratégie de défense « Le Canada d'abord » préconise que les missions internationales soient couvertes par des fonds d'affectation spéciaux prévus à cet effet et non par le budget alloué au département de la défense nationale.

Ce serait donc plus avantageux pour les conservateurs si les missions de guerre en Iraq et en Syrie ne soient pas aux dépens du département de la défense nationale. L'association des industries canadiennes de défense et de sécurité (AICDS) annonçait récemment que les coupures budgétaires font déjà effet : il y a déjà eu des licenciements

importants chez certaines petites et moyennes entreprises privées œuvrant dans le secteur de la défense et de la sécurité.

Si les conservateurs décident de ne pas augmenter les dépenses militaires de façon significative, ils pourraient peut être allouer plus de fonds aux programmes offerts aux anciens combattants. Le gouvernement Harper doit tout faire pour contredire ceux qui affirment qu'il ne prend pas soin de ses anciens combattants un fois de retour des combats. Une telle démarche pourrait apaiser les électeurs conservateurs mécontents de l'échange entre le ministre Julian Fantino et les anciens combattants tôt cette année.

On devrait donc s'attendre que la prochaine élection soit dominée par les familles et la sécurité. Mais il ne faut pas exclure des surprises éventuelles, à commencer par la réforme du régime des retraites. Ottawa a commandé une étude des pensions du secteur public, qui devrait être se terminer au printemps de la nouvelle année. Le choix de la date de publication semble suggérer que ce qui en sortira informera le prochain budget fédéral, et fera fort probablement partie des enjeux de la campagne électorale. « Il est fort possible que, pour continuer dans sa lancée d'appliquer des mesures d'austérité

Désormais, le terrorisme, et surtout la réponse canadienne au terrorisme occupent l'avant-scène du débat politique pré-électoral.



THE CANADIAN PRESS/Ryan Remiorz

Samedi le 1 décembre 2014 : Le Premier ministre Stephen Harper, le chef du NPD Thomas Mulcair et le chef libéral Justin Trudeau, au service funéraire de l'adjudant Patrice Vincent.



THE CANADIAN PRESS/Ryan Remiorz

Longueuil, 1 novembre 2014 : La dépouille mortelle de l'adjudant Patrice Vincent quitte l'église. Vincent a été tué dans une attaque terroriste survenue à St-Jean sur Richelieu.

même lorsqu'on a un excédent budgétaire, le gouvernement tente une réforme plus poussée des pensions des fonctionnaires » dit Scott Reid, directeur chez Feschuk Reid et ancien employé politique de Paul Martin.

Toutefois, s'attaquer tous azimuts au régime des retraites des fonctionnaires ne serait pas une bonne idée, surtout au moment même où la majorité des canadiens est anxieuse des perspectives incertaines de la retraite.

Les conservateurs devraient donc prendre note d'une étude menée plus tôt cette année par la firme Ekos, qui établissait que bien que 30 % des Canadiens trouvaient les pensions du secteur public trop généreuses, un bon 62 % des répondants étaient d'accord qu'« au lieu de se concentrer uniquement sur les retraites du secteur public, les pensions de retraites devraient être renforcées sur toute la ligne » (8 % des répondants ne savaient ou n'avaient pas de réponse). Quant à la question des cotisations au Régime des pensions du Canada (RPC), 3 % des répondants ont dit vouloir les éliminer, 2 % des répondants voulaient leur diminution, 27 % des répondants ne voulaient pas de changement et 63 % des répondants voulaient qu'elles soient augmentées. (5 % des répondants ne savaient ou n'avaient pas de réponse).

Plus concrètement, comment est-ce que les questions de la famille et de la sécurité affecteront la prochaine élection ? Les observateurs politiques disaient initialement que les conservateurs opteront pour une élection anticipée qui aurait lieu soit après le dépôt du budget fédéral au printemps et tout juste avant la fin des six mois de mandat de la mission contre l'Etat Islamique, ou avant la tenue du procès du sénateur conservateur Mike Duffy, actuellement accusé de fraude prévue en avril 2015.

Mais les récents évènements laissent entrevoir des changements, tant du côté des conservateurs que de l'opposition. Selon Michael Taube, ancien rédacteur de discours du Premier ministre Harper, « la tentation d'une élection anticipée est toujours là, mais ça friserait l'opportunisme politique. Les conservateurs devraient plutôt utiliser l'enjeu de la sécurité pour améliorer leur popularité auprès des Canadiens ».

Kathleen Monk, ancienne directrice exécutive de l'Institut Broadbent actuellement consultante en affaires publiques à Ottawa soutient elle aussi que « Harper s'en tiendra à la date fixe du 19 octobre 2015, à moins que les sondages montrent que la popularité des

partis d'opposition diminue considérablement, une situation dont il saura tirer profit. Un peu comme ce qu'avait fait Jean Chrétien en 2000 ». En effet, selon les calculs politiques des conservateurs, c'est à leur portefeuille que les Canadiens sont le plus sensible, et le procès de Mike Duffy, aussi scandaleux qu'il puisse être, n'aura pas de réelle influence sur les votes.

Toutefois, il y a encore un gros hic : le prix du pétrole. Si les prix diminuent considérablement et restent bas, cela ralentirait la croissance économique et réduirait les revenus, ce qui menacerait en retour cet excédent budgétaire sur lequel tous les partis comptent en ce moment. Dans ce cas, les conservateurs se lanceraient en élections s'ils anticipent que les revenus et les chiffres sur l'emploi seront touchés par une quelconque crise avant l'automne 2015.

Un jour on a demandé à l'ancien Premier ministre britannique Harold Macmillan quelles forces politiques il craignait le plus. « Les événements, chers amis, les événements » avait-il répondu. Macmillan avait raison : le politicien le plus aguerri sait bien que même les plans politiques les mieux conçus sont toujours à la merci des circonstances du moment. ■

LA RETRAITE, AUTREMENT

Aube ou crépuscule ? Pour beaucoup de Canadiens, la retraite représente le début d'une nouvelle aventure.

ELIZABETH THOMPSON



C'est le grand rêve canadien : une carrière professionnelle réussie qui se conclut par une retraite en douceur : voyager, relaxer à la plage ou jouer au golf.

Mais tel n'était pas le rêve de Bob Elrick. « Il y a effectivement beaucoup de gens qui aiment passer du temps à jouer au golf, ou à préparer de passer l'hiver à relaxer sur les plages du sud. Mais je ne me rappelle pas de la dernière fois que je me suis bronzé depuis mon adolescence. Trop ennuyeux ! ».

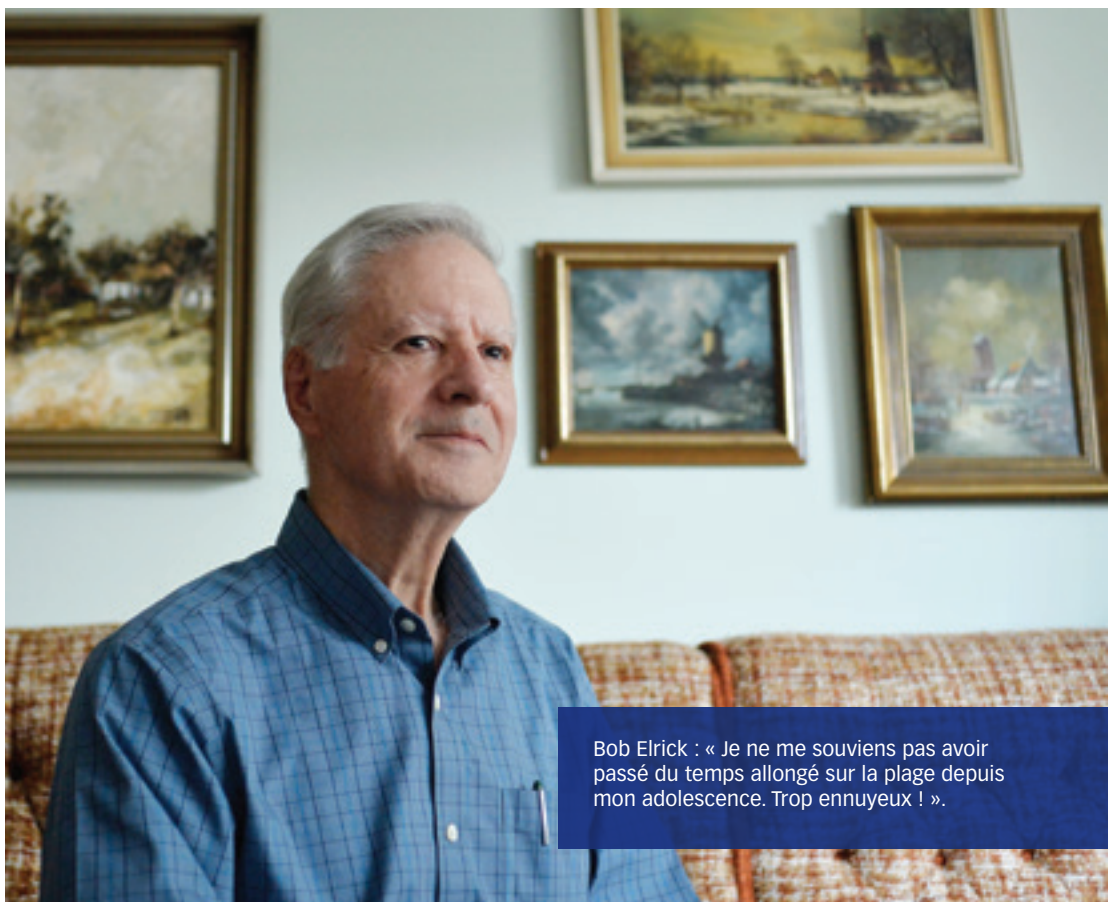
L'homme de 72 ans et résident d'Ottawa préfère occuper ses journées : Il est en plein milieu d'une troisième carrière et en contemple une quatrième.

Elrick a pris sa retraite en 1996, après 35 ans de service au sein des forces armées canadiennes. Depuis, le septuagénaire a fait un retour aux études, d'abord à l'université d'Ottawa où il a obtenu une maîtrise en administration des affaires (MBA), et ensuite au collège Algonquin où il a obtenu un diplôme d'enseignant d'anglais langue seconde.

C'est en tant que consultant en gestion qu'il choisit d'entreprendre sa deuxième carrière, servant une clientèle variée incluant plusieurs départements du gouvernement fédéral. Plus récemment, Elrick enseignait l'anglais langue seconde aux néo-canadiens, à travers l'organisation des services communautaires de la ville d'Ottawa. Aujourd'hui, le natif de Vancouver a accepté de prendre en charge un projet d'écriture d'un livre — le troisième volume de l'histoire du Régiment Royal d'Artillerie Canadienne.

Elrick n'est pas unique à voir sa retraite comme une autre occasion de faire plus. C'est au départ à la retraite que de plus en plus de retraités canadiens commencent un deuxième chapitre de leur vie — au lieu du terrain de golf ou des plages du sud, ils retournent aux études, commencent une autre carrière, explorent le Canada et le monde comme bénévoles.

Les experts, tel le professeur Thomas Klassen de l'Université York, parlent de l'émergence d'une nouvelle génération de retraités. « Plus



Bob Elrick : « Je ne me souviens pas avoir passé du temps allongé sur la plage depuis mon adolescence. Trop ennuyeux ! ».

Depuis sa retraite, le septuagénaire a fait un retour aux études, d'abord à l'université d'Ottawa où il a obtenu une maîtrise en administration des affaires (MBA) et ensuite au collège Algonquin où il a obtenu un diplôme d'enseignant d'anglais langue seconde.

diversifiée, plus saine et plus ouverte aux possibilités de prendre sa retraite autrement ».

Une étude menée par Aneta Bonikowska et Grant Schellenberg pour le compte de Statistique Canada et dont le rapport fut publié en janvier 2014, a établi qu'un grand nombre de Canadiens partant à la retraite font un retour sur le marché du travail.

« De ceux qui sont parti à la retraite après un emploi à long terme et qui sont âgés entre 50 et 66 ans, 33 % des hommes et 27 % des femmes ont recommencé à travailler dans

la même année. Du reste des répondants, 27 % des hommes et 24 % des femmes ont été réengagés l'année d'après. Par après, la probabilité de se faire engager baisse fortement » ont écrit les auteurs du rapport.

Ce n'est pas tout. Les retraités effectuent également un retour aux études.

Les personnes ayant plus de 65 ans et plus ne forment qu'un minime pourcentage d'étudiants universitaires à temps plein. Par contre, selon Statistique Canada, leur enrôlement académique a presque doublé,

passant de 186 en 1999 à 309 en 2011. Pour les 65 ans et plus, l'enrôlement des étudiants à temps partiel est resté stable, avec une légère hausse entre 1999 (2 277 étudiants) et 2011 (2 301 étudiants).

L'accroissement de la réintégration scolaire des retraités est encore plus marquée chez les étudiants âgés de 50 ans et plus. L'enrôlement des étudiants à temps pleins a

presque doublé, passant de 3 408 en 1999 à 6 498 étudiants en 2011. L'enrôlement des étudiants dans la même tranche d'âge qui étudient à temps partiel est passé de 16 185 en 1999 à 19 101 étudiants en 2011.

Le professeur Klassen, qui est aussi l'auteur du livre *Retirement in Canada* (La retraite au Canada), affirme que de plus en plus de retraités reprennent le chemin de l'école ou

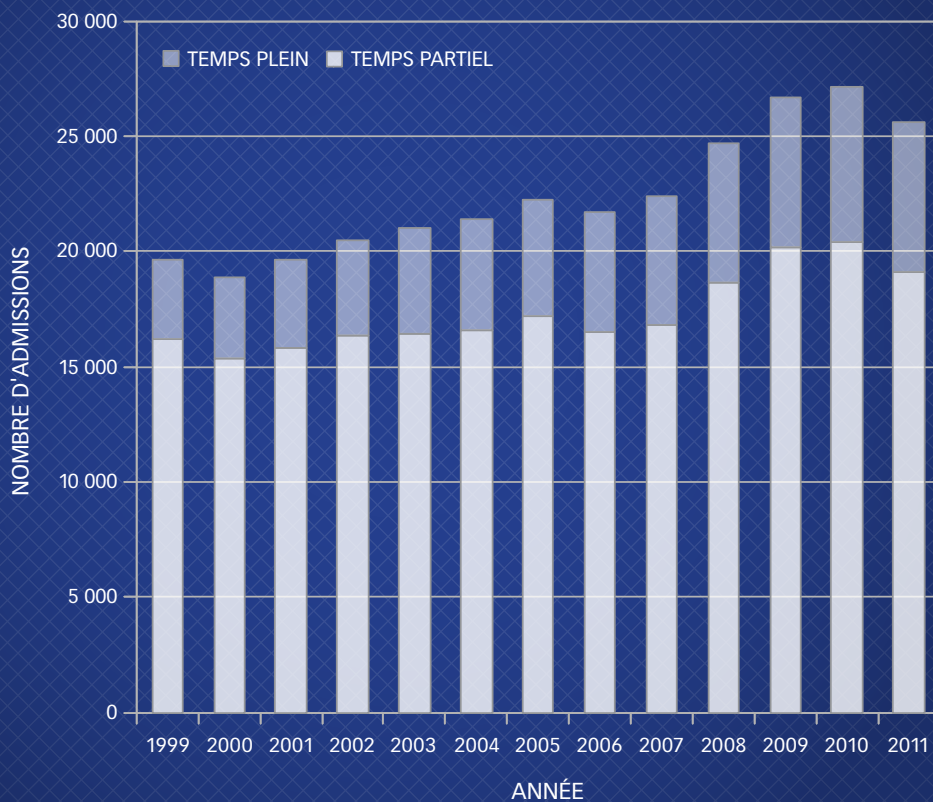
commencent une nouvelle carrière parce que les possibilités sont plus nombreuses que par le passé.

« La retraite n'est plus une expérience à la carte, elle s'est convertie en milles et une opportunités » dit Klassen. « A ceux qui sont déjà à la retraite ou qui approchent l'âge de la retraite, les choix sont multiples. Ils peuvent combiner leur pension avec un autre revenu d'emploi, qu'ils pourraient faire à temps partiel ou à temps plein. Ils peuvent aussi combiner un emploi — à temps partiel ou à temps plein, occasionnel ou à titre de bénévole — avec des activités traditionnellement associées à la retraite ».

Il n'est plus inhabituel non plus pour les retraités — en particulier ceux qui ont pris leur retraite tôt — de 'reporter leur retraite'

« La plupart d'entre nous ont fait des études durant notre vingtaine. Nous avons fait de bonnes carrières professionnelles par la suite. Aujourd'hui, on souhaite apprendre quelque chose de différent »

CROISSANCES DES ADMISSIONS UNIVERSITAIRES ÉTUDIANTS DE 50 ANS ET PLUS



affirme Klassen. « Prendre sa retraite à 58 ou 60 ans, c'est possible et souhaitable pour plusieurs personnes. Les voyages, la famille et d'autres loisirs peuvent évidemment combler la trentaine d'années qui restent et dont la majorité est en bonne santé » dit Klassen, avant d'ajouter qu'il y a quand même plusieurs autres options « l'éducation — dans une salle de classe, en ligne ou ailleurs — un emploi, payé ou non, ou, tout autre activité qui pourrait être combinée avec un emploi à temps plein, comme par exemple un projet de compilation de l'histoire familiale ».

Dans la plupart des cas, le second chapitre dans la vie des retraités débute avec le retour aux études. Plusieurs universités offrent aux étudiants âgés de 65 ans et plus des remises importantes sur les frais de scolarité

au moment de l'enrôlement. Certaines institutions font même des exemptions, et ne chargent que le coût des épreuves académiques.

Peter Watson, porte-parole de l'association pour l'éducation permanente (Association for Life-Long Learners) de l'université Carleton, affirme que le nombre d'âinés désireux de prendre des cours universitaires, à temps plein ou à temps partiel, augmente. « Lorsqu'on examine la situation démographique, le secteur de croissance n'est certainement pas celui des étudiants dans la vingtaine, mais plutôt celui des 65 ans et plus. Les chiffres sont impressionnants » dit Watson. Il note tout de même une importante différence entre l'expérience poste-secondaire des retraités et celle des

plus jeunes, une différence qui se fait sentir dans les types de sujets de cours qu'ils choisissent de prendre. « Lorsqu'on était encore dans la vingtaine, la plupart d'entre nous ont fait des études universitaires. On a eu une bonne carrière professionnelle par la suite. Maintenant, on aimerait apprendre quelque chose de différent ».

Pour ce physicien et ancien doyen de la faculté des sciences à l'université Carleton, il y a beaucoup d'enthousiasme pour les programmes de formation continue offerts par l'université. Il affirme que dans les salles de classe, les étudiants âinés apportent plus de maturité et une meilleure gestion du temps, et reconnaît que les âinés doivent parfois travailler sur leurs capacités d'apprentissage. « On a parfois des étudiants qui arrivent un quart d'heure avant le début des cours pour choisir un meilleur siège. De toute ma vie académique, je n'ai jamais vu un étudiant de 18 ans faire ça ».

Watson souhaite que l'université Carleton puisse offrir aux âinés l'option d'achever un cycle universitaire sur une plus longue période de temps, « on n'est plus du tout pressé » ajoute – t – il.

Selon Watson, les retraités reprennent leurs études pour optimiser le cerveau et non pour participer aux groupes de discussions au centre communautaire.

Plusieurs universités offrent aux étudiants âgés de 65 ans et plus des remises importantes sur les frais de scolarité au moment de l'enrôlement. Certaines institutions font même des exemptions, et ne chargent que le coût des épreuves académiques.



Peter Watson : « Ce ne sont pas de cours de conditionnement physique, ou de tout autre activité visant 'la classe gériatrique' dont ils ont besoin mais des projets intellectuellement stimulants offrant une vision différente du monde ».



Katherine Stewart : « Ça paraît peut être un peu trop cliché mais ce que je voulais vraiment, c'était d'apprendre ».

« L'expérience m'a beaucoup plu. Les gens avaient la soif d'apprendre, cela est fondamental. Lors que les gens sont désireux d'apprendre, je suis désireux d'enseigner. A ce stade-ci de ma vie, si quelqu'un veut bénéficier de mon expérience, je veux bien la leur offrir ».

« Ils ne veulent pas de cours de conditionnement physique, ou de tout autre activité visant 'la classe gériatrique'. Ce qu'ils veulent, ce sont des projets intellectuellement stimulants offrant une vision différente du monde ».

Dans son travail, Janet Lambert, chef de l'exploitation chez SACO (Service d'assistance canadienne aux organismes), rencontre également beaucoup de retraités en quête de stimulation intellectuelle, prêts à utiliser leurs compétences professionnelles dans d'autres contextes.

« Après avoir joué au golf pendant six mois, ils s'ennuient et reviennent vers ce qu'ils

aiment. C'est leur façon de redonner à la communauté » explique Lambert.

Pour une durée d'un mois en moyenne, SACO envoie les retraités dans les communautés autochtones ou dans les pays en développement pour encadrement et conseil. Ils travaillent dans des domaines telle que la gouvernance, les politiques et l'économie du développement comme moyen de changement social et économique.

Les participants au programme consacrent bénévolement leur temps, SACO et ses clients prennent en charge les coûts associés à l'opération — le voyage, les accommodations et la nourriture. Même

si les participants bénéficient d'un voyage gratuit et d'une chance de découvrir un autre pays, il n'empêche que leur mission est tout de même un travail et non les vacances. Le client passe avant tout.

Des 700 retraités affiliés avec SACO, plus de 20 % sont viennent du service public du Canada, comme par exemple Richard Brisebois, qui a pris sa retraite en 2011 après 35 ans de service au sein du bureau du Vérificateur général et qui a aidé à l'adéquation du système fiscal national de la Guyane.

« L'expérience m'a beaucoup plu. Les gens avaient la soif d'apprendre, cela est fondamental. Lors que les gens sont désireux d'apprendre, je suis désireux d'enseigner. A ce stade-ci de ma vie, si quelqu'un veut bénéficier de mon expérience, je veux bien la leur offrir ».

Katherine Stewart a passé 30 ans au sein du gouvernement fédéral et pris sa retraite en 2008, alors dirigeante de la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits (DGSPNI) chez Sante Canada. Depuis, elle travaille avec SACO et a eu la chance de constater l'impact des politiques qu'elle a aidé à mettre sur pied.

« Certains de ces initiatives sont dans leur cinquième ou sixième année d'existence. Sante Canada n'avait fourni qu'un peu de financement pour commencer et j'ai pu constater combien ces initiatives ont connu beaucoup de succès » dit-elle.

Stewart a travaillé dans plus de vingt communautés, incluant un projet qui visait à aider le département de santé du Nunavut ainsi qu'un projet d'encadrement des fonctionnaires au Nunavut ou les Premières Nations au Yukon. « Je trouve que c'est une excellente deuxième carrière pour les anciens fonctionnaires ».

Stewart aurait pu choisir une retraite tranquille, une douce oisiveté et passer du temps avec son petit fils. Mais elle voulait plus.

« Je suis une personne active qui aime se garder occupée et je voulais faire beaucoup de choses différentes. Je sais que ça peut paraître un peu trop cliché mais je voulais vraiment continuer à apprendre ». ■



ISTANBUL : À LA CROISÉE DES MONDES

Les empires s'y sont croisés et affrontés, le vieux monde y a rencontré le nouveau, l'Est y fusionne avec l'Ouest. Istanbul, véritable régal pour les yeux et le cœur.

PATRICK IMBEAU

Deux des 3 000 mosquées d'Istanbul.



Dire qu'Istanbul est une ville à l'histoire riche, c'est loin d'être la meilleure description de cette ville mythique. Istanbul, c'est l'histoire elle-même, gravée dans la pierre. Marcher dans ses rues, c'est poser les pieds sur le croisement des empires lointains — d'abord l'Empire byzantin (établi par les Grecs au VII^{ème} siècle BC), Constantinople (la grande capitale chrétienne de l'Empire romain de l'Orient), et enfin plus récemment, le grand Empire ottoman.

La ville actuelle d'Istanbul est la plus grande de Turquie et la cinquième au monde. À cheval sur deux continents, c'est une ville où se tissent en maille les influences européennes et asiatiques. Comme touriste, vous serez fasciné par ce chevauchement des cultures dans tous les aspects de la vie istanbulienne. La cuisine locale par exemple, elle qui marie superbement les Balkans, l'Asie Centrale, le Moyen — Orient et les influences méditerranéennes. Elle met l'accent sur les produits locaux dont la grenade, un fruit que l'on retrouve partout, dans les salades comme dans les kiosques à jus.

Sultanahmet, le quartier par excellence du vieil Istanbul, est sûrement le meilleur point de départ de votre exploration d'Istanbul. C'est dans ce carrefour que l'orient et l'occident se fusionnent. On y trouve une concentration des sites historiques importantes, telle la basilique Sainte-Sophie (Hagia Sofia), la Mosquée du Sultan Ahmed (appelée communément la Mosquée Bleue), la Citerne Basilique, l'Hippodrome et le palais de Topkapi, sans oublier de nombreux hammams (bains turcs) et restaurants.

Il n'y a pas de lieu qui incarne Istanbul et son impressionnante histoire mieux que Hagia Sophia (Sainte-Sophie). Pour près de 900 ans, ce lieu historique a servi de cathédrale orthodoxe à Constantinople. Lorsque la ville tomba aux mains de l'Empire ottoman, la cathédrale fut convertie en mosquée de 1453 à 1931. Depuis, il sert de musée ouvert au public dont l'intérieur préserve chacune des changements historiques qui s'y sont succédés : Des belles mosaïques de Jésus, Marie et autres figures chrétiennes y ont été découvertes en 1849. Un grand mihrab (la niche qui indique la direction de la Mecque, ville sainte de l'Islam) a été découvert au lieu où se tenait autrefois l'autel de la cathédrale. Les superbes plafonds voûtés de cette cathédrale caractérisent l'excellente ingénierie de l'époque et sont les meilleurs exemples de l'architecture byzantine qui tiennent encore.

Si l'histoire vous intéresse — ainsi qu'un peu de magasinage — prenez le tram direction

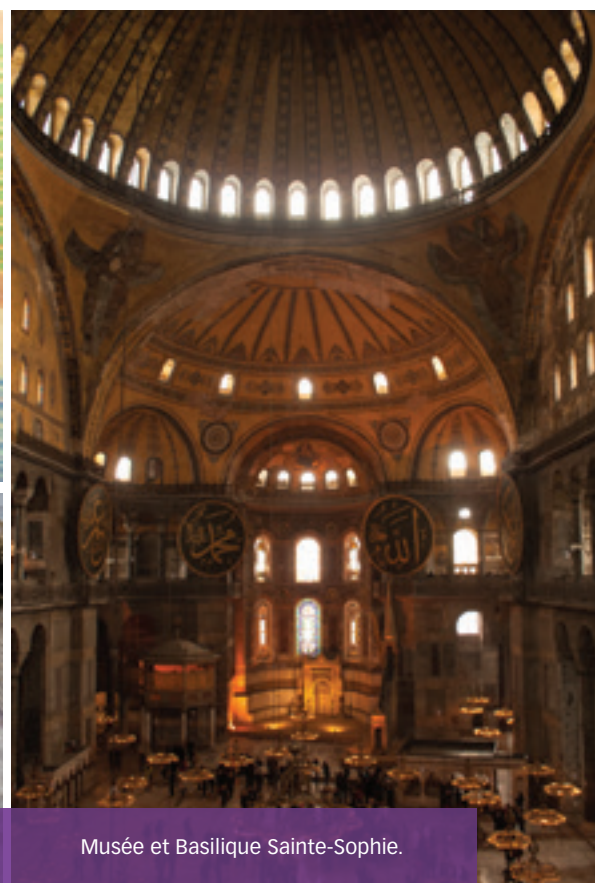


L'un des plafonds colorés et tuiles peintes du Palais de Topkapı.

Kiosque servant des jus d'orange et de grenade.



Des chats errants devant le Grand bazar.



Musée et Basilique Sainte-Sophie.

le Grand Bazar d'Istanbul. Ce lieu de 500 ans d'histoire est le centre commercial de la ville. Préparez-vous à négocier les prix, puisque dans ce vaste marché public (l'un des plus grands du monde), le marchandage est roi. Le bazar possède plus de 3 000 magasins et il accueille 250 000 visiteurs par jour. Assurez-vous d'avoir assez de temps pour explorer les trésors de tous les kiosques du marché — ils vont du cuir à l'or, de la danse du ventre aux costumes, des souvenirs en céramique et plus encore.

Vous rencontrerez, lors de votre exploration de la ville, des chiens et chats errants qui sont en majorité affectueux. Les chats et les chiens en liberté font partie de la culture de la ville d'Istanbul depuis des siècles. Le gouvernement turc engage des employeurs qui s'occupent de stériliser les chiens, les vacciner, les soigner en cas de maladie, les étiqueter et les remettre en liberté où ils ont été attrapés. Pour ce qui est des chats, ils ne sont pas étiquetés mais traités avec respect par les habitants locaux, telle que

La ville actuelle d'Istanbul est la plus grande de Turquie et la cinquième au monde. À cheval sur deux continents, c'est une ville où se tissent en maille les influences européennes et asiatiques.

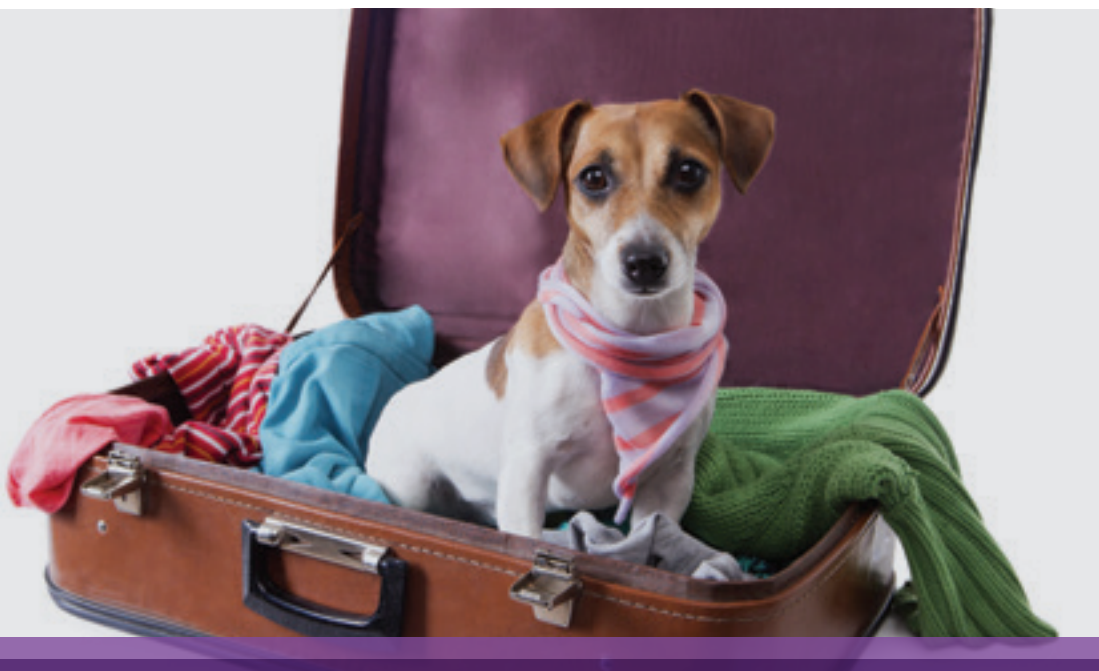
préconisé par la tradition islamique. D'ailleurs, les résidents ne vous en voudront pas si vous offrez des restants de viande aux chiens.

On se souviendra bien sûr des manifestations populaires de la place Taksim à Istanbul en 2013, qui ont fait fureur autour du monde. Près de 3 millions et demie de personnes ont pris part aux manifestations, qui, dans certains cas, se sont transformées en confrontations violentes avec la police. Mais malgré cet épisode violent, la ville d'Istanbul reste tout à fait sécuritaire pour les touristes.

Les canadiens qui désirent visiter la Turquie doivent détenir un visa et les touristes sont avisés de prendre les mêmes précautions

que pour visiter les grandes villes d'Europe. S'assurer que les effets personnels, passeports et autres documents sont toujours gardés en un lieu sécurisé, faire preuve de vigilance, suivre l'avis des autorités locales et suivre l'information médiatique locale et internationale. Il est également sage de s'informer souvent sur les avis de voyage ; La Turquie partageant ses frontières avec la Syrie et l'Irak, les zones frontalières doivent être approchées avec la plus grande des précautions en ce moment. Mais, étant donné qu'Istanbul se trouve à 1 100 km et à plus de 1 600 kilomètres de la Syrie et de l'Irak respectivement, cette ville mythique est un oasis de beauté et de calme pour le voyageur occidental. ■

Voyager avec ses ANIMAUX DE COMPAGNIE



Ce qu'il faut savoir pour rendre le voyage agréable pour vous et votre animal de compagnie.

Rien ne vaut les vacances pour recharger ses batteries et se changer les idées. Si votre animal de compagnie vous accompagne en voyage (le veinard !), un peu de planification peut faire de l'événement une expérience aussi amusante et relaxante qu'il se doit.

Se préparer au départ

Rappelez-vous que, bien que vous ayez probablement hâte de briser la routine du quotidien, les animaux, eux, adorent cette routine. Le Dr Chip Coombs, vétérinaire en chef à Pets Plus Us, recommande de respecter, dans la mesure du possible, les heures régulières de repas, de coucher et de sorties. Cela contribuera à éviter les problèmes de comportement et de digestion. Pensez à apporter un jouet ou un lit favori quand vous voyagez. Votre animal se sentira plus à l'aise et en sécurité dans ce nouvel environnement.

Si la santé de votre animal vous préoccupe, assurez-vous de contacter votre vétérinaire avant de partir. Ainsi, vous n'aurez pas à craindre qu'un petit malaise devienne une grande urgence pendant votre séjour. En outre, si vous devez traverser une frontière, n'oubliez pas que vous pourriez y être refoulé si votre chien ou votre chat est malade.

Il vous faut donc obtenir, avant le départ, toute preuve de vaccination qui pourrait s'avérer nécessaire à l'étranger. Si votre animal souffre d'un état qui requiert la prise régulière de médicaments, assurez-vous d'en avoir suffisamment pour tout le séjour, de manière à ne pas en manquer.

Pour avoir l'esprit encore plus tranquille, assurez-vous que votre chat ou votre chien a un collier ou une micropuce à jour (peut-être même les deux !). Prenez une photo récente de votre animal. Cela accélérera le processus

si vous devez demander l'aide d'autres personnes pour le retrouver s'il s'égare.

Voyages en auto

La plupart des chiens adorent pouvoir sortir la tête par la fenêtre de l'auto. Tant d'odeurs à humer, et que dire de ce sentiment de liberté ! Bien qu'il soit difficile de leur refuser ce petit bonheur, pensez-y : même à vitesse réduite, un débris porté par l'air qui frappe votre chien pourrait avoir de lourdes conséquences ; alors, cela en vaut-il vraiment la peine ? De plus, les oreilles peuvent être endommagées du fait de battre constamment contre le crâne, sans parler de la douleur dans le canal auditif en raison du vent, surtout s'il fait froid. Mais le pire, c'est un arrêt soudain qui peut projeter un animal par la fenêtre. Nous savons qu'être propriétaire responsable d'un animal de compagnie nécessite parfois des choix difficiles.

Si de nombreux animaux adorent faire une balade en auto (ou dormir tout le long du trajet), d'autres préfèrent les éviter à tout prix. Un animal nerveux peut ressentir le besoin de se cacher, voire essayer de ramper sous les banquettes. D'autres peuvent bondir à l'intérieur, pris de panique, pour essayer de sortir. Simplifiez-vous la vie, ainsi que celle de votre animal, en aménageant une place dans la voiture où il se sera en parfaite sécurité ; cela peut se traduire par l'ajout d'une cage de voyage ou par l'aménagement d'un espace réservé pour lui.

Nous savons tous que les ceintures de sécurité peuvent sauver des vies. Vous pouvez maintenant en utiliser une pour protéger votre animal de compagnie. Il existe des harnais de tailles variées qui peuvent être fixés au connecteur de la ceinture de votre voiture.

Votre chien ou votre chat sera protégé en cas d'accident et, de surcroît, il ne pourra pas s'échapper par la porte de la voiture tant que vous ne l'aurez pas détaché.

Cela peut sembler évident, mais quand vous

vous arrêtez pour une collation en cours de route, n'oubliez pas de nourrir aussi votre animal de compagnie. Apportez de l'eau et un petit bol ou une tasse jetable pour qu'il puisse boire. Si le voyage est long, ayez de la nourriture pour lui à portée de la main et respectez ses heures normales de repas et de pause. Comme toujours, pensez-y à deux fois avant de laisser votre chat ou votre chien seul dans l'auto. Quelques degrés de plus ou en moins peuvent rendre l'habitacle difficile à supporter pour un animal de compagnie.

Voyages en avion

À moins que votre animal ne soit un animal de service, il fera le déplacement dans une cage, soit dans la cabine, sous votre siège, soit dans la soute où la cage sera solidement arrimée. Il existe des règles précises quant aux types de cages que l'on peut utiliser ; prenez le soin de vous renseigner au préalable. Heureusement, la plupart des transporteurs aériens fournissent des renseignements détaillés en ligne à ce sujet. En cas de doute, apportez la cage à l'aéroport et demandez-leur si elle convient. Vous éviterez ainsi des surprises le jour du départ.

Beaucoup de gens sont nerveux lorsqu'ils partent en voyage, surtout en avion. Votre animal de compagnie peut ressentir la même chose. Si vous savez que votre chat ou votre chien est un mauvais voyageur, pensez à lui donner un sédatif. Consultez votre vétérinaire pour vous assurer qu'il s'agit là du bon choix ; selon l'état de santé de votre animal, les risques sont peut-être plus importants que les avantages.

Hôtels

Aujourd'hui, beaucoup d'hôtels accueillent les voyageurs accompagnés de leur animal de compagnie, mais assurez-vous de connaître les consignes claires de l'établissement avant de vous y rendre. Certains ne ménagent pas leurs efforts et offrent un espace vert, des assiettes pour la nourriture et l'eau et d'autres installations pour votre chien ou votre chat. D'autres imposent une majoration sur votre facture pour le seul privilège d'avoir votre animal dans votre chambre, mais rien de plus.

Touristes migrants — voyages prolongés

Beaucoup de Canadiens fuient l'hiver et la neige et passent de longues périodes aux États-Unis en hiver. Si c'est votre cas,

prenez connaissance de la réglementation américaine avant de partir. Si vous voyagez avec un chien aux États-Unis, il vous faudra, dans la plupart des cas, détenir des preuves de vaccins à jour contre la rage. Sachez aussi qu'il y a certaines heures où les animaux sont interdits sur les avions. Pendant les mois les plus chauds ou les plus froids de l'année, les animaux qui voyagent normalement dans la soute à bagages ne pourront pas voyager en avion. Que ferez-vous en cas d'urgence si vous devez rentrer rapidement ? Assurez-vous d'avoir un plan en cas d'imprévu. Les touristes migrants doivent aussi savoir où se trouve le vétérinaire le plus proche.

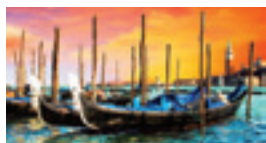
Tout comme pour les voyages de personnes, la préparation est importante. Vérifiez et contre-vérifiez et vous pourrez ainsi profiter pleinement de vos vacances ! ■

Cet article est une gracieuseté de Johnson Inc. Johnson est un fournisseur d'assurance qui se spécialise dans les assurances habitation, automobile, voyages et animaux de compagnie, ainsi que d'avantages sociaux collectifs. Pour obtenir de plus amples renseignements sur Johnson : www.johnson.ca

Avec les visites guidées de Collette, découvrez le monde.

Des paysages incontournables, des moments culturels uniques et beaucoup de temps libre vous attendent. Nous nous sommes occupés des détails: il ne vous reste plus qu'à profiter de chaque moment.

jouissez
de la liberté
des voyages organisés



Les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF)



ÉCONOMISENT jusqu'à **200\$** par couple!*
Mentionnez le code de promotion pour les membres:
R841-AX1-918.

collette
guided by travel

Pour en savoir davantage sur les 160 visites offertes partout sur les 7 continents ou pour commander une brochure sans frais, composez le **1-800-468-5955** ou communiquez avec votre voyageur.

* Le montant des économies varie selon la visite et s'applique uniquement aux nouvelles réservations. Les offres peuvent prendre fin en raison du nombre de places et du stock disponibles. Les places sont attribuées selon l'ordre des demandes. Les offres ne s'appliquent pas aux réservations de groupe ou déjà existantes. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Communiquez avec Collette pour en savoir davantage. Travel Industry Council of Ontario Reg#3206405, BC Reg#23337

COMMENT ÊTRE UN DONATEUR AVERTI

Les Canadiens sont de nature généreuse, mais beaucoup d'entre eux ne savent pas profiter des avantages fiscaux qui viennent avec cette générosité.

C'est la saison pour donner. Selon un article du Globe and Mail, l'an dernier, la plupart des Canadiens ont effectué un don de bienfaisance, de 92 % au Nouveau-Brunswick à 80 % en Colombie Britannique.

Curieusement, le nombre de personnes qui ont réclamé un reçu officiel pour avoir fait un don a décliné de 30 % en 1980 à 23 % aujourd'hui. C'est malheureux, car les avantages fiscaux en matière de don de bienfaisance peuvent être considérables, surtout si le total de vos dons et de ceux de votre partenaire excède 200 \$ par année. Voici quelques conseils pour vous assurer qu'une plus grande portion de votre argent sert à atteindre vos buts et à maximiser les avantages fiscaux de votre générosité.

Assurez-vous que votre agent va au bon endroit.

Malheureusement, les frais administratifs de certains organismes de bienfaisance sont tellement élevés que les dons de bienfaisance sont moins élevés que prévu. Dans certains cas, vous pourriez avoir à choisir parmi des organismes de bienfaisance qui offrent des services semblables. Si vous connaissez les œuvres qui maintiennent les frais peu élevés et celles qui versent de gros salaires aux employés ou qui augmentent les dépenses, vous aurez plus de facilité à décider où envoyer votre chèque. L'Agence du revenu du Canada (ARC) donne des renseignements sur la plupart des organismes de bienfaisance en ligne au www.cra-arc.gc.ca/chrts-gvng/lstngs/menu-fra.html. Puisque seuls les organismes de bienfaisance enregistrés légalement se qualifient pour des crédits pour dons de bienfaisance, vous pouvez également consulter ce site Web pour savoir si l'organisme de bienfaisance qui vous intéresse

fait partie de la liste et si votre don vous donnera droit à un avantage fiscal.

Donnez en nature plutôt qu'en argent.

Pour les dons importants, considérez les titres inscrits à la Bourse, notamment les actions et les fonds communs de placement, avec des plus-values latentes plutôt que de l'argent, si votre organisme de bienfaisance accepte ce type de don. Le gouvernement vous crédite la valeur totale pour les titres donnés et ne tient pas compte de la facture d'impôt que vous auriez dû payer si vous aviez vendu les titres. En d'autres mots, vous êtes deux fois gagnant. Si vous donnez des actions dont les plus-values latentes sont considérables, comme les actions émises quand votre compagnie d'assurance s'introduit en Bourse ou les « fonds de catégorie de société » (lesquels sont particulièrement conçus à des fins fiscales pour optimiser les gains latents), donner en nature, c'est comme si Noël était devancé.

Vous aimez vos actions ? Vous pouvez toujours utiliser l'argent que vous auriez donné pour racheter les titres que vous avez donnés. En d'autres mots, vous pouvez échanger les titres dont les plus-values sont latentes pour ceux qui seront uniquement imposés pour des gains s'ils prennent de la valeur.

Combinez les crédits.

Les conjoints peuvent combiner les crédits et les réclamer sur une seule déclaration d'impôts. Puisque les avantages fiscaux pour les dons excédant 200 \$ sont beaucoup plus considérables, si vous combinez les dons sur une seule déclaration d'impôts, le total des dons entraînera un remboursement beaucoup plus important.

Donnez de l'assurance-vie.

Vous pouvez donner des polices existantes à des organismes de bienfaisance, maintenant ou à votre décès. Si vous les donnez maintenant, vous obtenez un crédit immédiat de la valeur courante de la police, mais uniquement si vous payez à partir de ce moment la prime pour l'organisme de bienfaisance. Si vous attendez à votre décès, votre succession réclamera la valeur totale de la prestation de décès. Si vous les donnez maintenant, vous pourriez être surpris de connaître la valeur d'une police d'assurance sans valeur monétaire, surtout si aucune prime n'est nécessaire, si vous en êtes propriétaire depuis longtemps ou si vous n'êtes pas en bonne santé. Vous pourriez avoir à embaucher un actuaire pour estimer les chiffres. Finalement, vous aurez besoin de plus de conseils professionnels quand vous envisagerez d'aider un organisme de bienfaisance en donnant une assurance-vie.

Évitez les stratagèmes de don qui promettent un profit.

L'ARC invalide régulièrement les stratagèmes des organismes de bienfaisance où les soi-disant « donateurs » obtiennent un plus grand remboursement d'impôt que le don en soi. Ne vous laissez pas impressionner par les brochures brillantes, les promesses d'une défense juridique ou une lettre d'un cabinet d'avocats appuyant la structure. L'ARC ne cesse de s'attaquer à ces stratagèmes et de réévaluer les donateurs, bien que les faits aient eu lieu plusieurs années auparavant.

Bien qu'il existe plusieurs autres façons d'optimiser les avantages fiscaux que procurent les dons de bienfaisance, les suggestions ci-dessus rendront finalement votre avenir en matière de dons de bienfaisance un peu plus prometteur et la déclaration de revenus de l'an prochain, un peu moins déconcertante. ■

Cet article est offert gracieusement par
Canadian MoneySaver



DES CADEAUX
QUI SORTENT DE L'ORDINAIRE

Vous souhaitez offrir des cadeaux de Noël qui soient plus significatifs ?
Voici un guide pour des cadeaux qui font la différence.

ELIZABETH GRAY-SMITH

Le cadeau est tout joliment emballé et votre nom bien clair dessus. Vous l'examinez en vous demandant ce que ça peut bien être. Des chaussettes peut-être ? Il ne faut surtout pas que ce soit une autre tasse en porcelaine !

Au fond, tasse ou chaussettes, cela importe peu. Vous savez bien que dans cette boîte se trouve un objet, un ustensile ou un vêtement. Et que dans tous les cas, il s'agit de choses qui ne seront probablement pas utilisées.

Cette année, faites les choses différemment : dites à votre famille et à vos amis que le temps est venu d'offrir des cadeaux originaux. Au lieu des choses qui s'entassent, accumulent la poussière et ne servent à rien, offrez des expériences, offrez l'éducation et pour quoi pas une chance de changer le monde ? Vous trouverez ci-dessous quelques idées et bons plans de cadeaux qui feront toute la différence.



Des cadeaux qui donnent en retour :

- Investissez en faveur des gens qui s'aident eux-mêmes, où qu'ils soient dans le monde. En offrant aux entrepreneurs en difficulté un coup de main financier, vous faites enrichir leurs communautés. À l'achat d'une carte Kiva de 25 \$ dollars, vous offrez un micro-crédit remboursable à un petit entrepreneur. La personne récipiendaire de la carte fera le choix de l'entrepreneur à soutenir, et reste assurée de se faire rembourser. (www.kiva.org/gifts)
- Oxfam est une organisation caritative mondiale dédiée à soutenir ses partenaires des pays en développement. Pour seulement 22 \$, vous pouvez offrir une chèvre et pour 15 \$, un troupeau de poulets ; vous contribuez ainsi à assurer aux communautés un accès aux produits commercialisables. Vous pouvez aussi opter à assister Oxfam dans ses projets d'approvisionnement et d'assainissement d'eau, en achetant un seau (20 \$) ou une trousse d'hygiène (22 \$). Lorsque vous faites l'achat d'un cadeau sur le site de l'organisation, l'organisme vous envoie une carte de vœux que vous pouvez offrir à quelqu'un en retour. Vous trouverez plus d'articles-cadeaux au magasin en ligne d'Oxfam. (www.oxfamunwrapped.ca)
- CanadaDon (CanadaHelps) organise une vente de cartes-cadeaux de Noël et de Hanoukka, rachetables via plusieurs organismes de bienfaisance canadiens. Le donateur reçoit un reçu d'impôt — et le bénéficiaire choisit l'organisme caritatif qu'il désire soutenir. (www.canadahelps.org/fr/)

Des cadeaux qui éduquent :

- En quête du cadeau idéal pour un proche passionné d'éducation et d'apprentissage ? Ne cherchez pas plus loin, offrez lui une chance d'étudier à l'étranger — en ligne — dans un programme de niche de son choix. Allez voir du côté des cours en ligne ouverts à tous ou MOOCs (Massively Open Online



Courses) tels qu'ils sont communément appelés. Une simple recherche en ligne vous fera découvrir une multitude de cours post-secondaires gratuits et de haut calibre. Il y a également moyen de prendre des MOOCs particularisés à vos dispositions personnelles.

- Quant à votre ami passionné d'aventures et pour qui l'écologie et le bio sont importants, c'est un WWOOF qu'il lui faut comme cadeau de Noël. Le World Wide Opportunities on Organic Farm (WWOOF) est un organisme qui offre la possibilité de découvrir l'agriculture biologique à travers un système d'échange entre les débutants et les milliers de fermiers bio ou d'autres personnes ayant un rapport privilégié avec la nature à travers le monde. C'est l'expérience culturelle et éducative par excellence. (www.wwof.net)

Dons de temps et d'expérience :

- Bien des gens disent être intéressés à faire partie — bénévolement — d'un conseil d'administration d'un organisme.

Mais ils disent aussi ne pas savoir par où commencer. Un bon point de départ serait d'avoir un CV renforcé et adapté. Pour les fêtes de fin d'année, payez à votre ami et fervent activiste social une séance de consultation avec un consultant en ressources humaines. Votre copain se retrouvera en poste en un rien de temps.

- Si votre liste de Noël comprend un amoureux de l'art, ne cherchez pas plus loin que Bénévotemps ! Ce groupe organise des tournées de ventes aux enchères des œuvres d'art partout au Canada. Ces tournées ont une particularité : l'engagement civique. Aux ventes aux enchères de Bénévotemps, on ne soumet pas d'offre monétaire, on paie plutôt en temps et en expérience qui sera mis au service d'un organisme caritatif de votre choix. L'on gagne ainsi une œuvre d'art unique, ainsi que la possibilité de servir sa communauté. Il faut être accompagné et acheter un billet pour y assister. (www.benevotemps.ca)

Au club des voyageurs :

- Et enfin, qu'est-ce qu'on peut bien offrir à cet ami sur votre liste qui ne pense qu'aux voyages ? Enrôlez-vous dans un club de voyageurs de dernière minute, il y en a plein sur internet, et hop, vous êtes prêts à vous envoler à n'importe quel moment de l'année !
- La plupart des programmes de collecte de points de voyage permettent de transférer des points aux membres de la famille. Offrez donc un voyage à un de vos proches ou mieux encore, planifiez ces vacances en famille dont vous rêvez depuis si longtemps ! Après tout, c'est la saison des rêves ! ■

MAGASINAGE SANS FRONTIÈRES

Quelque part dans le monde, le parfait cadeau attend. Cherchez et vous trouverez.

PETER ATKINSON

Une étude récente a révélé que 74 % des internautes âgés de 55 ans et plus ont déjà magasiné en ligne. Si vous n'êtes pas l'un d'entre eux, faites en sorte d'essayer cette année.

Si vous n'avez pas encore magasiné en ligne, car la sécurité de votre carte de crédit vous préoccupe, vérifiez auprès de votre fournisseur de carte. La plupart des entreprises de cartes de crédit offrent désormais une responsabilité zéro quand les problèmes sont signalés en temps opportun — si votre carte est compromise, vous n'aurez pas un sou à déboursier.

Pensez à ce que pourrait être le cadeau idéal de quelqu'un et allez sur eBay. S'il existe, vous avez des chances de le trouver sur ce site. Par contre, surveillez les coûts d'expédition. Les vendeurs sur eBay sont souvent de petites entreprises qui utilisent les services de messagerie ou la poste.

Vous avez des amis qui demeurent loin ? Vous pouvez utiliser des versions internationales de Google pour trouver des cadeaux dans le pays où réside celui à qui vous en destinez un. Visitez www.google.co.uk pour magasiner chez des marchands du Royaume-Uni ; pour la France, c'est www.google.fr. Vous trouverez la liste complète des pages de Google propres à un pays à <http://c.asselin.free.fr/french/googleinternational.htm>. Certaines de ces pages peuvent uniquement être accessibles dans la langue du pays, alors consultez la page de recherche internationale de Google à <https://www.google.ca/>. Elle affiche les meilleurs résultats, plutôt que les sites Web canadiens d'abord.

Vous cherchez quelque chose de vraiment spécial... voire étrange ? Au www.fiverr.com, vous pouvez payer des gens pour qu'ils fassent des choses uniques comme fabriquer une couverture de livre personnalisée, écrire un message sur le crâne chauve de quelqu'un ou dessiner une personne que vous connaissez comme un personnage des Simpson, et ce, pour seulement 5 \$.

Vous pouvez trouver beaucoup de gadgets intelligents et novateurs en ligne. Mon préféré actuellement, c'est l'accordeur de guitares Roadie de Band Industries qui vous permet d'utiliser votre téléphone intelligent pour accorder votre guitare. L'appareil Roadie a été lancé sur Kickstarter, un site qui permet aux usagers d'appuyer le développement de nouveaux produits, de films, de livres et de musiques. Les projets peuvent y prendre vie. Nos petits-enfants ne le savent pas encore, mais le télescope spatial ARKYD sera lancé sous peu, et ils recevront une photo de leurs portraits qui apparaissent sur l'écran externe du satellite, qui se trouve à des kilomètres de la Terre.

Si un mordu de cinéma figure sur votre liste de gens à qui offrir des cadeaux, visitez [IMSDb \(www.imsdb.com\)](http://www.imsdb.com), une base de données de scénarios de film. Vous pouvez (légalement) copier et coller un scénario complet dans un document Word et créer un cadeau réellement unique pour le prix de l'encre et du papier. Ajoutez une affiche de film de www.movieposters.com et vous permettrez à quelqu'un de voir son film préféré de manière complètement différente.

Je crois que l'impression en 3D est l'une des nouvelles technologies les plus excitantes présentement. Les imprimeurs impriment des choses — des pièces d'avion aux bijoux. Shapeways et Ponoko utilisent l'impression en 3D pour vendre des articles personnalisés, et leur logiciel gratuit vous permet de créer votre propre impression. Pour les passionnés d'articles fabriqués à la main, www.etsy.com met en vedette plus d'artisans talentueux que vous pouvez les compter.

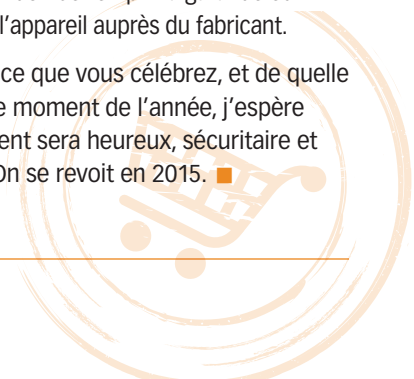
L'un des meilleurs cadeaux que nous avons offerts était gratuit. Pendant presque 50 ans, le même groupe de personnes s'est réuni chez mes parents la veille de Noël. L'an dernier, ma femme a pris des photos et en a fait un diaporama en continu, que ma mère regarde encore. Pour ce faire, elle a utilisé Movie Maker, un outil sans frais que comportent la plupart des ordinateurs ayant comme système d'exploitation Windows.

Le lancement récent du iPhone 6 signifie que l'engouement pour les appareils sans fil ne se démentira pas à Noël cette année. Malheureusement, je n'ai pas encore trouvé un nouvel appareil peu dispendieux qui fonctionne bien, alors Apple et Samsung figurent encore tout en haut de la liste des recommandations, suivis de Nexus et des appareils des fabricants les plus populaires, comme LG et Toshiba.

Lisez les évaluations de produits, mais considérez-les comme un point de départ. L'évaluateur expert peut être déçu d'un certain appareil sans fil, alors que votre être cher restera probablement indifférent au fait que la définition de l'appareil photo soit de 12 ou de 15 mégapixels. Profitez des « centres de jeu » que de nombreux magasins offrent pour vous permettre de jouer avec un appareil avant de l'acheter.

N'oubliez pas de faciliter la tâche à la personne à qui vous offrirez l'appareil si elle n'est pas familière avec cette technologie. Chaque appareil a sa propre logique ou son propre langage. Prenez le temps de lui montrer comment l'appareil fonctionne. Configurez les mots de passe, l'accès à une connexion sans fil et les paramètres selon les besoins de la personne qui utilisera l'appareil. Et je crois que c'est toujours une belle attention de remplir la garantie et d'enregistrer l'appareil auprès du fabricant.

Peu importe ce que vous célébrez, et de quelle manière, à ce moment de l'année, j'espère que ce moment sera heureux, sécuritaire et inoubliable. On se revoit en 2015. ■





Pour un temps des
FÊTES TOUT EN
LUMIÈRE



Concilier un Noël traditionnel avec les exigences de la vie moderne : C'est faisable mais seulement si l'on est flexible.

SAYWARD MONTAGUE

Le temps des fêtes, c'est principalement une affaire de tradition. C'est à Noël et au Nouvel An que les générations se retrouvent, que les familles se rassemblent pour partager leur histoire commune. La tradition, en quelque sorte, elle nous relie solidement à nos racines. Mais elle n'est pas murée dans le passé ; comme l'a si bien déclaré l'écrivain britannique W. Somerset Maugham, la tradition, c'est un guide et non une geôle. On peut toujours en créer une nouvelle.

Les familles grandissent et mûrissent, les traditions changent, surtout après que les enfants aient quitté le nid familial et s'installent loin. Si les enfants ont des enfants en retour, on se retrouve souvent en compétition pour obtenir le privilège d'organiser les fêtes de fin d'année pour toute la famille. Pour vos enfants, c'est l'occasion de créer leur propres souvenirs et traditions — et pour vos petits enfants d'apprendre à quoi ressemblent la saison des fêtes. Ça a l'air si compliqué ! Mais ça n'a pas besoin de l'être. Vous pouvez faire en sorte que vos traditions ne soient pas perdues tout en créant de nouvelles. Tout ce qu'il vous, c'est un peu de flexibilité.

Étirez la saison des fêtes.

C'est plus facile de profiter du temps des fêtes si les membres de votre famille n'habitent pas trop loin. Ainsi, on a moins de pression de devoir condenser toutes

les activités en deux ou trois jours. Si vous êtes déjà à la retraite, ou si vous pouvez vous réserver du temps pour la saison des fêtes, c'est mieux d'arranger de multiples petites rencontres avec vos êtres chers tout au long de la période des fêtes. Souvent les gens s'attachent à certaines journées et événements spécifiques du temps des fêtes et perdent de vue la raison d'être de la saison des fêtes : retrouver ceux que l'on aime.

Il est vrai que certains jours sont sacrés, mais il faut également se rappeler combien c'est dur — surtout lorsqu'on a de jeunes enfants — d'être tirailé de toutes parts. S'il s'avère donc difficile de réunir toute la famille entre Noël et Nouvel An, rien n'empêche de recevoir votre famille le lendemain de Noël ou le jour de l'An.

Lorsque la saison des fêtes s'annonce, la distance peut poser d'immenses défis à son tour. Heureusement que Skype existe ! Vous n'aurez plus à manquer une fête de famille : un ordinateur ou une tablette digitale vous facilitera d'y assister et de participer. Skype vous permettra aussi de passer du temps avec vos petits enfants, de leur lire des histoires de Noël dans les jours précédents la grande visite du Père Noël. C'est aussi via Skype que plusieurs familles partagent les précieuses matinées de Noël.

Allez-y en douceur.

Vous n'êtes certainement pas seuls à stresser avec l'arrivée du temps des fêtes. Si vous êtes de ceux qui ne veulent rien de moins qu'une saison des fêtes toute parfaite, vous risquez d'être malheureusement trop stressé pour en profiter. Si votre famille s'attend à des repas traditionnels, pensez à partager les recettes familiales avec famille et amis pour qu'ils puissent aider dans les préparatifs. Si vous avez une large cuisine, réunissez enfants et petits enfants pour une journée aux fourneaux. Ils pourraient ensuite repartir avec

un restant de repas familial et la recette de leur choix. Ceci fera sans doute la joie de ces membres de la famille qui doivent voyager pour retourner à la maison après les fêtes.

Revenir à l'essentiel.

Parmi les choses qui rendent le temps des fêtes si spécial, très peu ont à voir avec l'argent ou les repas somptueux. Tenez par exemple une soirée de chants : rassemblez quelques membres de la famille et amis, établissez ensemble une liste des chansons classiques et passez des soirées fabuleuses de décembre dans votre quartier. Ou, si un des jeunes enfants adore les pompiers ou les policiers, faites des petits gâteaux ou des biscuits et allez les partager avec les pompiers de la caserne ou les policiers de la station votre quartier.

Se réserver le temps d'une pause.

La saison des fêtes peut être extrêmement stressant, on n'a jamais assez de temps pour tout faire et encore moins celui de réellement profiter de l'expérience. L'hiver et ses températures capricieuses peuvent gâcher les projets les mieux élaborés, sans oublier la dynamique familiale qui peut sembler difficile par moment : on peut être angoissé ou inconfortable auprès de ces proches que l'on ne voit que très rarement.

N'oubliez donc pas de prendre une pause. Faites-en une tradition, même si vous serez la seule personne à y adhérer. Evadez-vous dans un endroit calme avec un bon livre, allez au gym ou au yoga et pourquoi pas une séance de spa. Souvenez-vous : si vous ne pouvez pas vous détendre, c'est que vous n'êtes pas en train de profiter des fêtes.

Donner est bien plus agréable que recevoir.

Lorsque vient le moment des cadeaux, on a l'impression de marcher en plein champ miné : il y a ces personnes pointilleuses qui semblent tout avoir, les petits-enfants aux hobbies obscures, etc. Savoir comment offrir des cadeaux, c'est un art en soi. Si vous n'avez pas une tradition attachée aux cadeaux, vous devriez en commencer une.

Si votre famille est comme la mienne, presque tout le monde possède un téléphone intelligent. Aux rencontres familiales, les photos sont prises et partagées en temps

.....

Qui dit que les vacances de Noël doivent se passer uniquement à l'intérieur de la maison ? Tâchez de découvrir ce que les membres de votre famille aiment faire – aller au cinéma, assister à un concert ou un match de hockey et faites les ensemble.

.....



réel, sauf évidemment avec les membres de la famille qui ne sont pas en ligne. Aujourd'hui, c'est plus facile de créer des livrets photos aux formes et couleurs variées. Vous pouvez vous les faire livrer chez vous à la maison et ils font d'excellents cadeaux pour ces amis et membres de la famille non branchés sur les nouvelles technologies. On peut aussi les utiliser comme des livrets de souvenirs pour les petits-enfants.

Choisir les cadeaux pour les petits enfants, voilà un autre exercice délicat ! De plus en plus de parents veulent apprendre à leurs jeunes enfants de se contenter des choses qu'ils possèdent déjà au lieu d'en accumuler plus. Certaines familles ont même établi des principes concernant les cadeaux : le cadeau que l'enfant désire, le cadeau dont il a besoin, le cadeau de quelque chose à se vêtir et enfin un cadeau de quelque chose qu'il pourra lire. Avant d'offrir un cadeau à votre petit-fils ou petite-fille, parlez-en aux parents pour décider du cadeau qui va vraiment faire la différence.

Les décorations de Noël peuvent s'avérer un cadeau charmant et attentionné pour la personne la plus difficile à plaire. Sans oublier qu'il n'est jamais trop tôt pour commencer une collection des ornements de Noël pour vos petits-enfants. Ils se souviendront de vous lorsqu'ils décoreront leurs propres sapins de Noël.

Et puis, qui dit que les vacances de Noël doivent se passer uniquement à l'intérieur de la maison ? Puisque l'idée est de faire

les choses ensemble en tant que famille, tâchez de découvrir ce que les membres de votre famille aiment faire — aller au cinéma, assister à un concert ou un match de hockey... Les billets de saisons font de bons cadeaux pour les fous de sport !

Souvenez-vous... les choses changent.

Au sein de notre famille, la veille et le jour de Noël étaient toujours des jours sacrés. Ma grand-mère organisait les soirées de réveillon à la ferme familiale qu'elle maintenait avec mon grand-père et où elle habite encore. Je me souviens très bien des gâteaux à deux étages (le premier en carré et le second en cercle, couverts de bonbons ; je me souviens des décorations qui pendaient du plafond de chaque chambre ; et aussi de ces repas gargantuesques — ragoût, dinde, tourtières, et bien sûr des petits fours.

Le sapin était surchargé de guirlandes traditionnelles de Noël et d'autres ornements et la famille, les amis et parfois les inconnus pouvaient se joindre à la fête toute la nuit. Le Père Noël faisait sa visite à minuit, et on ne se couchait jamais avant 4 h du matin avant de continuer les célébrations le matin et toute la journée de Noël.

C'est mon grand-père qui était le cœur de ces célébrations. Lorsqu'il est décédé, la saison des fêtes a perdu de son éclat pour toute la famille ; la perte d'un être cher dérobe la joie et la lumière des festivités familiales. Mais mon grand-père avait le cœur sur la main et il

aimait donner à sa communauté. Ma mère, ses frères et sœurs s'en sont inspirés et décidé de partager le souper de Noël avec les membres de leur petite communauté rurale du Québec. Depuis neuf ans, la connexion communautaire née de cet événement est toujours aussi forte.

Aujourd'hui, certains membres de notre famille passent le réveillon à éplucher les pommes de terre et à livrer les repas des fêtes aux personnes dans le besoin. Quant à moi, je n'habite plus cette région et mon conjoint et moi-même avons commencé notre famille. Nous passons le réveillon et le jour de Noël à créer d'autres genres souvenirs avec notre fille et ma belle-mère. Lorsque le temps le permet, et qu'on peut convaincre notre fille d'oublier pour un moment les cadeaux reçus du Père Noël, nous aimons participer au souper de Noël de ma communauté au Québec. Et comme famille, nous choisissons de plus en plus souvent un jour différent pour célébrer Noël : le lendemain de Noël ou même le jour de l'An sont maintenant des jours spéciaux pour notre famille.

C'est bien évidemment une nouvelle tradition et on s'y ajuste doucement. Notre fille grandit avec un Noël différent de celui que j'ai connu. Mais la véritable essence de la saison des fêtes n'a pas changé — se retrouver ensemble comme famille, l'esprit des fêtes, l'amour. Enfin, et surtout, on n'oublie jamais de faire des tourtières et des petits gâteaux.

Meilleurs vœux de bonheur pour la saison des Fêtes ! ■

ET ILS VÉCURENT HEUREUX...



Pour une relation amoureuse durable, il faut être d'accord sur certaines choses clés.

SUE MCGARVIE

Je ne suis pas de ceux qui prennent de bonnes résolutions du nouvel an. Ce n'est pas que je ne crois pas en leur utilité et pertinence, loin de là. Savoir se fixer des objectifs est un élément essentiel pour passer à l'action. Je souscris d'ailleurs aux idées de Warren Buffet qui conseille d'établir un nombre limité d'objectifs et se concentrer ensuite à les réaliser.

Mais lorsqu'on est qu'une moitié au sein d'un couple, les buts à atteindre diffèrent. C'est pour ça que pour les cinq dernières années, mon mari et moi définissons ensemble nos objectifs et on établit une sorte de déclaration commune. L'amour, lorsqu'on partage sa vie avec une personne que l'on aime, c'est avoir un consensus sur les points fondamentaux.

Bien sûr qu'on ne partage pas tous les objectifs. (Par exemple, nous désirons tous les deux manger plus sainement, mais il a une dent pour les tartelettes Pop Tarts que moi je n'ai pas). Mais il faut dialoguer

et s'entendre sur ce qui est commun afin de maintenir l'harmonie dans la relation. Il se peut par exemple que vous vouliez vous lancer dans un nouveau projet d'entreprise requérant beaucoup de votre temps. Puisque c'est un sacrifice pour vous, votre partenaire et votre famille, il est important de s'assurer que tout le monde est sur la même longueur d'onde à ce sujet.

Très peu de couples établissent des objectifs communs, mais pour nous, c'est bien plus que d'avoir des buts à atteindre. C'est une « carte routière », qui définit la philosophie et les valeurs guidant notre vie commune. Préciser les règles d'engagement de notre relation a été l'un des meilleurs moyens de cimenter notre relation. (Ce qui est peu dire, vu le temps que l'on passe à planifier des rendez-vous sexy et des excursions de fin de semaine peut être.)

Nous sommes actuellement à la version 4,0 de notre « déclaration commune », qui est collée sur la porte de notre bureau. La liste de nos objectifs communs inclut entre autres les notes suivantes : « Arrêter de s'excuser pour être ce que l'on est »; « Se faire de nouveaux amis »; « Ne pas mater les adultes ». De plus, notre déclaration contient toujours un engagement à faire passer notre relation en premier, à faire passer notre famille avant nos obligations de travail. Nous nous sommes promis d'améliorer la qualité de notre « temps de qualité », d'organiser plus de soirées rendez-vous, et de nous partager équitablement les tâches domestiques. Après tout, ce sont les petites choses qui comptent le plus en amour.

Peut être que nos listes ne suivent pas le format classique d'établissement d'objectifs que préconise M. Buffett ou les diplômés d'écoles de commerce. Mais c'est sans importance, puis qu'elles suivent nos valeurs, et les choses qui comptent le plus pour nous.

En ma qualité de thérapeute, je vois souvent des couples qui se perdent parce qu'ils ne savent plus ce qu'ils ont en commun, les

choses qui les ont réunis au tout début. Établir les objectifs comme couple permet de prévenir ce déchirement.

La cause de divorce la plus citée surprend toujours les gens : Il ne s'agit pas d'argent, des relations avec la famille élargie ni même de la perte d'intérêt sexuel ou encore moins de l'infidélité. Il s'agit plutôt de l'absentéisme, quand un des conjoints semble 'manquer (émotionnellement ou physiquement) en action'. On s'attache à quelqu'un et on veut passer sa vie ensemble avant de se rendre compte que cette personne n'est jamais là pour vous. On commence alors à chercher ailleurs, ou, on se retrouve sur le divan du psychologue.

On investit toujours plus dans ce que l'on crée soi-même. Établir ensemble un plan d'action vous garde engagés dans la même direction ; définir vos objectifs de couples selon vos aspirations profondes, voilà l'ingrédient d'une relation durable, signe d'une relation saine. Cette fin d'année, nous évaluerons le progrès de notre relation. Tentez l'expérience, vous aussi. Qui sait, peut être que ça vous fera un très heureux Nouvel An. ■



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

Laissez-nous organiser vos médicaments.

Vous aurez ainsi plus de temps à consacrer à vos loisirs.

Nous pouvons organiser vos médicaments d'ordonnance, vitamines et suppléments en un seul endroit pour vous aider à profiter de tous les bienfaits de vos médicaments.

Rendez-vous dès aujourd'hui au magasin Shoppers Drug Mart le plus près de chez vous, et demandez-nous si le programme de piluliers vous convient.

Votre santé. Rendue plus facile.™



Obtenez

750

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

Obtenez

15 x

plus de points Shoppers Optimum^{MD} à l'achat de médicaments en vente libre d'une valeur de 20 \$ ou plus.*

Obtenez

5 000

points prime Shoppers Optimum^{MD} à l'achat de presque tous produits en magasin d'une valeur de 40 \$ ou plus (du lundi au vendredi seulement).*

*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart^{MD} participants. Limite de 750 points par bon, quel que soit le montant total de la transaction. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles d'une valeur de 5 \$ ou plus après les rabais et les échanges, et avant les taxes, sur présentation d'une carte Shoppers Optimum^{MD} valide. Shoppers Drug Mart^{MD} se réserve le droit de mettre fin à cette offre en tout temps. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion ni offre de points Shoppers Optimum^{MD}. Aucune reproduction ne sera acceptée. Offre unique; limite d'un bon par client. Offre en vigueur jusqu'au 31 mars 2015. Détails à la caisse.

Caissier : Appuyez sur BON-RABAIS, puis sur F3, entrez le NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON : 40022, appuyez sur ENTRÉE, puis sur TOTAL.
Date d'expiration : Le 31 mars 2015

*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart^{MD} participants. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles d'une valeur de 20 \$ ou plus après les rabais et les échanges, et avant les taxes, sur présentation d'une carte Shoppers Optimum^{MD} valide. Sont exclus les articles non admissibles aux points, les points prime Shoppers Optimum^{MD}, les points obtenus avec la carte Shoppers Optimum^{MD} MasterCard^{MD} RBC[®] et ceux associés au Forfait bancaire Shoppers Optimum^{MD} RBC[®]. Shoppers Drug Mart^{MD} se réserve le droit de mettre fin à cette offre en tout temps. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion ni offre de points Shoppers Optimum^{MD}. Aucune reproduction ne sera acceptée. Offre unique; limite d'un bon par client. Offre en vigueur jusqu'au 31 mars 2015. Détails à la caisse.

Caissier : Appuyez sur BON-RABAIS, puis sur F3, entrez le NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON : 40023, appuyez sur ENTRÉE, puis sur TOTAL.
Date d'expiration : Le 31 mars 2015

*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart^{MD} participants. Limite de 5 000 points prime par bon, quel que soit le montant total de la transaction. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles d'une valeur de 40 \$ ou plus après les rabais et les échanges, et avant les taxes, sur présentation d'une carte Shoppers Optimum^{MD} valide. Sont exclus les médicaments d'ordonnance, les articles non admissibles aux points, les produits contenant de la codéine, les produits du tabac (s'il y a lieu), les billets de loterie, les photos de passeport, les timbres, les billets et cartes de transport en commun, les billets de spectacles, les cartes-cadeaux, les cartes d'appel, les produits de cartes prépayées et les produits des magasins Shoppers Home Health Care^{MD}. Shoppers Drug Mart^{MD} se réserve le droit de mettre fin à cette offre en tout temps. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion ni offre de points Shoppers Optimum^{MD}. Aucune reproduction ne sera acceptée. Offre unique; limite d'un bon par client. Offre en vigueur jusqu'au 31 mars 2015. Détails à la caisse.

Caissier : Appuyez sur BON-RABAIS, puis sur F3, entrez le NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON : 40024, appuyez sur ENTRÉE, puis sur TOTAL.
Date d'expiration : Le 31 mars 2015

AVIS D'EXPERTS SANTÉ

Comment puis-je couvrir mes ordonnances de médicaments pendant un voyage ?

QUESTION : Cet hiver, je vais voyager pendant six mois consécutifs. Mon pharmacien m'a dit que ma carte de prestations du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) ne me donne droit qu'à trois mois maximum — 100 jours — de renouvellement de mes ordonnances. Pourquoi la carte de prestations du RSSFP ne permet-elle pas de payer un approvisionnement de plus de trois mois ? Et comment puis-je m'organiser pour m'approvisionner pour une période dépassant le maximum de trois mois ?

RÉPONSE : La limite d'approvisionnement maximum en médicaments d'ordonnance — dans le cas du RSSFP, un approvisionnement de 100 jours ou de trois mois — est utilisée par l'administration du régime à titre de mesure de limitation des coûts. Pour le RSSFP, l'expérience a montré que les médicaments dont les ordonnances étaient remplies pour plusieurs mois n'étaient pas toujours entièrement consommés pour diverses raisons, le plus souvent à cause des effets nuisibles des médicaments mêmes. L'introduction de cette limite avec un nombre maximum de jours contribue à maintenir les coûts à un niveau raisonnable en éliminant le gaspillage et à veiller à ce que le RSSFP demeure viable pour tous les membres.

Si vous prévoyez voyager et avez besoin d'un approvisionnement de médicaments de plus de trois mois, téléphonez au centre d'appels de la Sun Life sur le RSSFP au 1-888-757-7427 ou, dans la région de la capitale nationale, au 613-247-5100. Une note sera inscrite à votre dossier, ce qui vous permettra d'acheter un approvisionnement supplémentaire avec votre carte de prestations. Veuillez noter que cette modification à votre dossier peut prendre jusqu'à deux jours ouvrables avant d'être envoyée à votre pharmacien. Assurez-vous donc de prendre les dispositions nécessaires quelques semaines avant votre départ. ■



AVIS D'EXPERTS PHARMACIE

Pour une belle année 2015, en bonne santé.

À mesure que les ans s'accumulent, nous prenons conscience qu'il faut être un peu plus attentifs à notre traintrain quotidien, particulièrement pour nous garder en santé. Et, durant la saison du rhume et de la grippe, il est important que les aînés prêtent un peu plus attention à leurs activités de tous les jours.

Réduisez la caféine

Dans la mesure du possible, tentez de limiter votre consommation de caféine à une tasse de café ou de thé le matin. Après 14 h, évitez les boissons caféinées, afin de pouvoir bien dormir et de réduire les journées de maladie en raison du manque de sommeil.

Augmentez la vitamine C

Vitamine et antioxydant important, la vitamine C nécessaire dépend de votre âge, de vos médicaments d'ordonnance et d'autres facteurs. Pour déterminer la dose qui vous convient, consultez un professionnel de la santé. Le jus d'orange, les poivrons rouges et les suppléments à mâcher sont tous de bonnes sources de vitamine C.

Déterminez votre dose

Prises en grande quantité, certaines vitamines peuvent en fait être nuisibles si vous les prenez inutilement. De plus, pour la plupart des vitamines, les mégadoses ne font que « se perdre dans la nature ». Par exemple, votre corps ne peut assimiler plus de 500 mg de vitamine C à la fois.



Prenez vos vitamines et vos médicaments à des moments différents

Un grand nombre de suppléments peuvent nuire à l'efficacité des médicaments d'ordonnance. Pour éviter les interactions possibles, il est important de mentionner les vitamines que vous prenez à votre pharmacien. Certains médicaments doivent être pris à des moments précis de la journée, alors que les suppléments sont plus flexibles. Votre pharmacien peut vous aider à établir un horaire en fonction de vos médicaments.

Ciblez vos symptômes

Même s'il est bien tentant de bombarder votre rhume ou votre grippe, soyez prudent. Plus le nombre de produits est élevé, plus

la probabilité d'interactions et d'effets secondaires est élevée, particulièrement si vous prenez d'autres médicaments, faites de l'asthme ou avez d'autres problèmes de santé. Pour obtenir des renseignements plus complets, adressez-vous à votre pharmacien.

Le coup de pouce des probiotiques

L'acidité de votre estomac augmente avec l'âge, ce qui veut dire que les probiotiques ont plus de difficultés à atteindre votre système digestif et à agir. Malgré leurs bienfaits, les yogourts probiotiques pourraient ne pas suffire aux besoins de votre système immunitaire. Pour déterminer si vous avez besoin d'un supplément, adressez-vous à votre pharmacien. ■

DEMANDEZ À L'AGENT DES PENSIONS

L'indexation des pensions et vous.



QUESTION : À ce moment de l'année, alors que l'indexation des pensions aura lieu au début de la nouvelle année, je me demande souvent comment le gouvernement du Canada calcule l'indexation annuelle de ma pension. Habituellement, cela ne correspond pas à l'indice des prix à la consommation. Comment ces montants sont-ils calculés ?

RÉPONSE : L'indexation des pensions est l'un de ces sujets qui semblent toujours faire surface juste avant la nouvelle année. Il crée souvent de la confusion et de l'impatience. Certaines personnes n'ont aucune idée de son origine et de sa raison d'être, ou de la raison pour laquelle le montant change d'une année à l'autre. Heureusement, l'indexation est un processus assez simple.

Mais commençons par un peu d'histoire. Durant les années soixante-dix, le gouvernement du Canada a adopté la Loi sur les prestations de retraite supplémentaires (LPRS). Elle stipulait comment les augmentations des pensions des fonctionnaires fédéraux retraités et de leurs survivants seraient calculées. Elle a introduit l'ajustement automatique des pensions par rapport au salaire ou aux

prestations. Le taux d'indexation des retraités fédéraux fluctue en suivant l'augmentation ou la diminution de l'indice des prix à la consommation (IPC). L'IPC influence directement le taux d'augmentation de votre pension d'une année à l'autre.

Et qu'est-ce que cet index des prix à la consommation ? Selon Statistique Canada, c'est « un indicateur de la variation des prix à la consommation payés par les Canadiens. Pour l'établir, on compare au fil du temps le coût d'un panier fixe de biens et services achetés par les consommateurs ». À mesure que le prix des biens et des services augmente, l'IPC augmente proportionnellement, ce qui mène à un ajustement de l'indexation des pensions.

Mais la plupart d'entre nous ont remarqué que le montant de l'indexation annuelle des pensions est différent de celui de l'IPC. Pourquoi ? Selon la Loi sur les prestations de retraite supplémentaires (LPRS), l'« indice de pension [correspond à] relativement à une année donnée, la moyenne, pour cette année, des indices des prix à la consommation pour le Canada, publiés par Statistique Canada en vertu de la Loi sur la statistique, pour chacun des mois de la période de douze mois qui prend fin le 30 septembre de l'année précédente ».

Qu'est-ce que cela veut dire par rapport à votre pension ? La formule de l'indexation des pensions calcule la moyenne d'une période de 12 mois qui se termine en septembre, au lieu d'un calcul de 12 mois s'échelonnant de janvier à décembre. Mais les taux d'IPC que vous voyez dans les nouvelles ou dans les publications sont calculés par Statistique Canada en faisant une moyenne de 12 mois de janvier à décembre.

Heureusement, sur une période prolongée, les deux méthodes ne présentent pas vraiment de différence. Ce que vous semblez perdre en indexation lors d'une année donnée est pris en compte durant une autre année, et vice-versa.

Si vous avez des questions sur la façon dont l'indexation de votre pension est calculée, il vaut mieux communiquer avec l'organisme de réglementation approprié. Les membres des Forces armées canadiennes doivent appeler le Bureau de pension, au 1-800-267-0350. Les vétérans de la GRC devraient appeler le 1-855-502-7090 et les retraités de la fonction publique fédérale peuvent composer le 1-800-561-7930. ■

AVIS D'EXPERTS VÉTÉRANS

Vaincre la dépression passagère du temps des fêtes.

QUESTION : C'est la saison des fêtes et je reçois beaucoup de demandes d'aller passer du temps avec ma famille. Mais j'ai de la difficulté à joindre les deux bouts. Savez-vous si les vétérans peuvent obtenir de l'aide financière pour les aider à alléger le fardeau ?

RÉPONSE : Nous savons que la saison des fêtes peut entraîner des difficultés financières. Plusieurs organismes offrent de l'aide financière aux vétérans et à leurs familles.

Les subventions du **Fonds du coquelicot de la Légion royale canadienne** sont offertes aux militaires des Forces armées canadiennes et de la GRC, actifs et libérés, et aux personnes à leur charge. Des subventions sont disponibles pour la nourriture, les frais de chauffage, les vêtements, des ordonnances médicales, de l'équipement et des appareils médicaux, des réparations domiciliaires essentielles et un hébergement en cas d'urgence, ainsi que d'autres types d'aide semblables. Vous pouvez faire une demande en communiquant avec l'officier du Bureau d'entraide de votre filiale locale de la Légion, votre direction provinciale ou la Direction nationale.

La Direction nationale de la Légion royale canadienne administre aussi de nombreuses **caisses de bienfaisance du Royaume-Uni**, par l'entremise de la Royal Commonwealth Ex-Services League. Ces fonds sont généralement réservés aux vétérans et à leurs personnes à charge qui subissent un malheur, doivent affronter une situation urgente ou sont gravement démunis. Si un vétéran ou une personne à charge a constamment de la difficulté à joindre les deux bouts, on peut étudier son cas en vue d'une rente.

Pour en savoir plus, visitez le site Web de la Légion — legion.ca — ou composez le numéro sans frais 1-877-534-4666.

La **Caisse de bienfaisance de la Marine royale canadienne** aide les vétérans de la Marine et leurs personnes à charge en cas de difficultés financières. Visitez le site Web — rcnbf.ca —, composez le numéro sans frais 1-888-557-8777 ou appelez le 1-613-996-5087.

La **Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes** offre de l'aide financière aux membres actifs et libérés des FC et à leur famille, grâce aux programmes suivants :

- Le **Programme des petites allocations** procure des subventions pouvant s'élever jusqu'à 200 \$, pour aider les membres libérés des FC et leurs personnes à charge en cas de situations difficiles passagères. Ces subventions ne sont versées qu'une fois au cours de la vie.
- Le **Programme d'aide financière d'urgence (prêts et subventions)** offre de l'aide financière sous forme de subventions d'un maximum de 5 000 \$ et de prêts d'un maximum de 25 000 \$ aux membres actifs et libérés des FC et de la Réserve.

Pour en savoir plus sur ces programmes, veuillez visiter www.cfmws.com ou composer le numéro sans frais 1-888-753-9828.

Administrés par les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, le **programme Appuyons nos troupes** offre divers types d'aide financière.

- Le **Fonds pour les familles des militaires** offre de l'aide financière en cas de difficultés monétaires urgentes entraînées par des problèmes associés au service militaire, à l'intention des membres actifs et libérés des FC et de la Réserve, ainsi qu'à leur famille.

- Le **Fonds du programme sans limites** a été établi pour aider les militaires malades ou blessés, affligés d'une invalidité permanente ou chronique. Il est offert aux membres actifs et libérés des FC et à leur famille, afin de les aider à augmenter leur indépendance, à acquérir de nouvelles compétences et à rechercher de nouvelles possibilités de vie.

- Le **Fonds de bien-être dans les hôpitaux** veille à ce que les membres actifs des FC qui sont hospitalisés pendant plus de 48 heures en raison d'une maladie, d'une blessure, d'un accident ou d'une chirurgie puissent avoir accès à un téléphone, un téléviseur, une connexion à Internet et du matériel de lecture durant leur hospitalisation.

Pour plus de renseignements sur l'un des fonds offerts par le programme Appuyons nos troupes, veuillez envoyer un courriel à Fund.Military@cfmws.com ou composez le numéro sans frais 1-877-445-6444.

Enfin, on peut obtenir des fonds auprès de la **Caisse fiduciaire de bienfaisance de la GRC**. Elle vise à alléger le fardeau financier et à augmenter le bien-être des vétérans de la GRC et des membres de leur famille immédiate. Pour en savoir plus, communiquez avec le bureau national de l'Association des anciens de la GRC, au 1-613-993-8633.

Il est réconfortant de savoir qu'on peut avoir de l'aide lorsqu'on en a besoin. Et si nous pouvons vous aider, n'hésitez pas à appeler l'agente des vétérans de l'Association nationale des retraités fédéraux, au numéro sans frais 1-855-304-4700 ou au 613-745-2559. ■

La défense des intérêts s'active

PRÉVISIONS DE 2015 ET AU DELÀ

Tandis qu'une année empreinte de nombreuses initiatives de défense des intérêts tire à sa fin, nous sommes impatients de connaître ce que 2015 réserve à l'Association à cet effet.

Nous savons que des élections fédérales se tiendront en 2015 et qu'elles n'auront jamais été aussi spectaculaires de toute l'histoire du Canada. Certains partis ont commencé à dévoiler leurs plans. Les conservateurs au pouvoir ont parlé d'un excédent budgétaire et ont offert des allègements fiscaux ici et là, notamment en améliorant la prestation universelle pour la garde d'enfants et le fractionnement du revenu pour les familles qui ont des enfants. À la mi-octobre, le Nouveau Parti démocratique a annoncé qu'il songeait à rendre les services de garde plus abordables.

Certains ont commencé à prendre position. Quand nous avons mis ce numéro de *Sage* sous presse, nous ne savions toujours pas si le plan visait à marquer des points auprès d'un public cible en nous informant à l'avance ou si les partis se préparaient à une élection hâtive. La plupart des Canadiens s'attendent à voter en octobre 2015, mais le positionnement politique auquel nous avons été témoins à la fin de 2014 pourrait bien annoncer le devancement des élections au début de l'année.

Les changements apportés aux limites de certaines circonscriptions fédérales mettront au défi les connaissances en matière de campagne et de circonscription et engendreront des luttes féroces pour obtenir des votes. De plus, les médias sociaux et l'utilisation des bases de données pour mener les campagnes donneront lieu à des messages politiques beaucoup plus ciblés qu'auparavant. Cette élection sera différente.

Les retraités fédéraux s'intéressent particulièrement à l'élection et à ses retombées. Nous savons que les soins de santé, les problèmes auxquels les anciens combattants font face, les préoccupations en ce qui concerne les pensions et les affaires des aînés représentent des priorités pour les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux. La fermeture des bureaux d'Anciens Combattants Canada, le manque d'options intéressantes en matière de sécurité du revenu de retraite, la pension des réformes de 2012 pour les fonctionnaires fédéraux et les membres actifs des Forces canadiennes et de la Gendarmerie royale du Canada, les changements apportés au Régime de soins de santé de la fonction publique, la non-négociation et le non-renouvellement de l'Accord sur la santé, les réductions prévues des paiements de transfert au titre de la santé aux provinces, le manque d'engouement pour une stratégie nationale axée sur les soins à domicile... Pour les retraités fédéraux, plusieurs enjeux de l'élection de 2015 représentent des priorités et modèleront le pays pour de nombreuses années à venir.

À titre de retraités fédéraux, nous devons nous préparer pour l'élection de 2015, nous en informer et y participer activement, peu importe quand elle se tiendra. La défense des intérêts peut contribuer à nous assurer que le prochain gouvernement fédéral du Canada priorise la sécurité du revenu de retraite et des soins de santé pour que tous les Canadiens, incluant les anciens combattants et les retraités fédéraux, puissent jouir d'une retraite digne et sécuritaire.

Au cours de son assemblée générale annuelle, l'Association s'est vu confier un mandat clair de la part de ses délégués : elle doit participer activement à la campagne électorale de 2015. Bien qu'elle demeure non partisane, l'Association mobilisera ses membres et les informera sur les répercussions négatives des lois et des politiques, de même que sur

les plateformes électorales de tous les partis nationaux, notamment si elles concernent les soins de santé, les anciens combattants, les pensions et les aînés.

Le Conseil, le personnel, les bénévoles et les membres de l'Association uniront leurs efforts, comme nous l'avons fait pendant la campagne *Respectez votre promesse*. Les membres auront accès à l'information et aux commentaires portant sur les politiques et les plateformes des partis. Ils disposeront également des ressources et des outils nécessaires pour engager des discussions efficaces avec les candidats électoraux en vue de s'assurer que les personnes que nous élirons en 2015 chériront les mêmes valeurs et priorités que nous.

L'Association partagera davantage dès qu'elle en apprendra plus sur la date de la tenue des élections. Surveillez votre boîte de réception et votre boîte aux lettres, de même que le magazine *Sage*, afin de savoir comment vous renseigner et participer. Entre-temps, alors que l'élection de 2015 approche, les mordus de médias sociaux vous tiendront informés des dernières nouvelles en ligne. Les abonnés Twitter devraient porter une attention particulière à #cdnpoli, qui agit à titre de collecteur de « tweets » politiques canadiens, des énoncés aux photos, des liens vers des articles aux sites Web et aux billets de blogs.

Le site Web iPolitics (www.ipolitics.ca) est une excellente source journalistique originale et avant-gardiste sur la politique fédérale et présente certains des meilleurs auteurs d'opinion du Canada. Le site www.threehundredeight.com offre des sondages électoraux à jour et le créateur du site collabore également au *Globe and Mail*.

Consulter les médias sociaux et d'autres sites de nouvelles constitue un excellent moyen de savoir rapidement qui dit quoi sur notre scène politique. Il n'est jamais trop tôt pour commencer à s'intéresser à la politique pour savoir ce qui s'en vient.

QUI EST QUI À L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

TÉLÉPHONE 613-745-2559 ou NUMÉRO GRATUIT 1-855-304-4700

Sylvia Ceacero

Directrice exécutive
Poste 231
sceacero@fsna.com

Lionel Raymond

Adjoint de direction
Poste 220
lraymond@fsna.com

Debbie Bernhardt

Directrice des finances et de
l'administration
Poste 244
dbernhardt@fsna.com

Paula Gilmore

Agente financière
Poste 246
pgilmore@fsna.com

Stephen Grant

Spécialiste en technologie de
l'informations, Entreprises
Poste 227
sgrant@fsna.com

Rosemary Pitfield

Directrice des communications et
de la défense des intérêts
Poste 225
rpitfield@fsna.com

Sayward Montague

Gestionnaire des communications
et de la défense des intérêts
Poste 238
smontague@fsna.com

Greg Lister

Agent des communications
Poste 234
glistner@fsna.com

Patrick Imbeau

Agent des politiques et de la
défense des intérêts
Poste 236
pimbeau@fsna.com

Melanie Hudson

Agente du marketing et des événements
Poste 243
mhudson@fsna.com

Helen Cheng

Rechercheuse adjointe
Poste 222
hcheng@fsna.com

Donna Hansen

Gestionnaire des ressources
humaines et des bénévoles
Poste 237
dhansen@fsna.com

Gail Curran

Agente de l'engagement des
bénévoles
Poste 235
gcurran@fsna.com

Ysabel Anderson

Adjointe administrative
Poste 229
yanderson@fsna.com

Deborah Krause

Gestionnaire de la gouvernance
Poste 232
dkrause@fsna.com

Bhreagh MacLean

Adjointe administrative, gouvernance
Poste 249
bmaclean@fsna.com

Peter Atkinson

Directeur des adhésions
Poste 228
patkinson@fsna.com

Louise Bergeron

Agente en chef
des soins de santé
Poste 230
lbergeron@fsna.com

Kevin Armstrong

Gestionnaire des adhésions et de
la base de données
Poste 233
karmstrong@fsna.com

Dorianne Proulx

Commis à la saisie de données,
Comptes des membres
Poste 223
dproulx@fsna.com

Patrick Bennard

Analyste des données propres aux
adhésions (Terme)
Poste 240
pbennard@fsna.com

Cynthia Ouellet

Superviseuse des services aux
clients
Poste 224
couellet@fsna.com

Alex Charette

Associé des services aux clients
Poste 221
acharette@fsna.com

Valerie Campbell

Associé des services aux clients
Poste 248
vcampbell@fsna.com

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gary Oberg
président

Marie Bergeron
vice-présidente

ADMINISTRATEURS

Atlantique :
Peter Kerr
Léonard LeBlanc

Ontario :
Vacant
Ted Young

Québec :
Gérald Denis
Jacques Lambert

Ottawa et Nunavut :
Konrad von Finckenstein
Jean-Guy Soulière

Prairies et Territoires
du Nord-Ouest :
Roy Goodall
Joe Sanderson

Colombie-Britannique
et Yukon :
Al Heinrich
Brian Strongman



CCMTGC

Chaque année, les retraités fédéraux manifestent un soutien inconditionnel à leur communauté par l'entremise de la campagne annuelle de la CCMTGC.

Vous pouvez encore donner en effectuant 10 retenues mensuelles sur la pension à compter du mois de mars, si vous donnez avant le 15 février.

Composez le
1-877
379-6070

gcwcc-ccmtgc.org

LES NOUVELLES DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

Les opportunités de siéger sur le Conseil d'administration de l'ANRF.

Le conseil d'administration de l'ANRF est composée d'hommes et de femmes chefs de files dévoués à la mission première de notre association : par un travail assidu de sensibilisation et de provision de services directs, ils s'appliquent à améliorer la qualité et la sécurité du revenu de retraite de nos membres et de tous les Canadiens.

Puisque l'ANRF est la principale voix des retraités fédéraux et des anciens combattants, le calibre des membres de notre conseil d'administration est important pour notre crédibilité et notre voix comme association. En ce sens, faire parti du conseil d'administration de l'association est une occasion extraordinaire pour ceux qui rêvent de diriger une organisation réunissant plus de 200 000 membres répartis dans 83 branches à travers le Canada.

Notre conseil d'administration, une équipe forte et cohésive, milite pour la sécurité des retraites. En plus des rôles et responsabilités traditionnelles des membres du conseil, les membres du conseil sont également vulgarisateurs et ambassadeurs de l'association, pleinement impliqués dans la promotion de notre mission commune.

Domaines de compétence

Nous sommes à la recherche des membres du conseil pour se joindre à une équipe dynamique et unie, dévouée à la mission de l'association. D'excellentes aptitudes au travail d'équipe ainsi qu'en réflexion stratégique sont requises. Pour soutenir les

activités de l'association, nous recherchons particulièrement des personnes ayant une bonne connaissance des enjeux touchant la santé, les régimes de retraites, l'analyse environnementale et le recrutement.

Responsabilités des membres du conseil d'administration

Tout membre du conseil d'administration se doit de comprendre la mode de gouvernance de l'ANRF et la mettre en pratique. Les membres du conseil doivent connaître les enjeux importants de l'association et se tenir informés des changements susceptibles d'affecter l'ANRF dans son travail de sensibilisation. De plus, les membres du conseil doivent lire et comprendre les états financiers de l'ANRF et aider l'association dans ses responsabilités fiduciaires.

Les membres du conseil doivent participer en personne aux cinq réunions du conseil, ainsi qu'aux éventuelles téléconférences et autres conférences en ligne additionnelles. Ils doivent lire les documents afin de se préparer aux questions et pouvoir participer aux discussions. Les membres du conseil doivent également servir sur un ou plusieurs comités du conseil et participer activement au travail des comités.

Et enfin, les membres du conseil de l'ANRF doivent représenter l'association et soutenir le travail de sensibilisation ainsi que les politiques de l'association.

Processus de présentation de candidature

Si vous souhaitez devenir membre du conseil d'administration de l'ANRF et prêter votre voix à la défense de la sécurité du revenu de retraite, ou si vous désirez des informations supplémentaires, veuillez contacter le comité chargé des nominations à l'adresse électronique suivante : elections@fsna.com.

Rappel : Renouveler votre adhésion

L'année 2014 tire à sa fin, et nous aimerions rappeler aux membres qui paient par carte de crédit, chèque ou argent comptant,

qu'ils devraient s'assurer que leur adhésion annuelle est à jour.

L'année 2015 est prometteuse de nouveaux partenaires privilégiés de l'Association et puisqu'il s'agit d'une année électorale, chaque voix compte. Quel que soit le résultat des élections, nous travaillerons pour la protection de vos pensions et avantages sociaux.

Pour renouveler votre adhésion, veuillez contacter votre branche locale ou le bureau national de l'ANRF au numéro gratuit suivant : 1-855-304-4700 ou par internet : www.fsna.com/become-member.htm

Lancement d'un nouveau site internet

Depuis les deux dernières années, nous avons une équipe qui travaille sur un des projets les plus importants de notre association : le renouvellement complet de notre système des technologies de l'information.

Selon l'information obtenue à partir des sondages et commentaires de plusieurs de nos membres ainsi que les analyses des experts, nous avons élaboré un projet qui couvre trois changements majeurs : transférer les données sur une plateforme plus sécurisée et connectée aux serveurs en ligne exclusivement canadiens ; effectuer la mise à jour de notre système d'adhésion des membres qui nous permettra de mieux comprendre et servir les besoins de nos membres ; et enfin, la mise en place d'un nouveau site web de l'organisation.

Non seulement le nouveau site web de l'ANRF sera plus beau, mais il aura surtout plus de contenu portant sur les sujets qui intéressent nos membres : la santé, les avantages sociaux, les voyages etc.

Ce site sera plus facile à naviguer, et aura de nouvelles fonctionnalités comme par exemple une page d'accès au membre qui vous permettra de gérer vos renseignements personnels et vous trouver les anciens et nouveaux amis. Le nouveau site vous permettra d'avoir accès aux outils et informations uniques qui illustrent bien les avantages d'être membre de l'ANRF.

Nous sommes très enthousiastes d'avoir eu la possibilité de faire tous ces changements et espérons qu'ils vous plairont. L'année qui s'annonce est importante pour le Canada et pour notre association. Nous vous tiendrons au courant de l'avancement des choses, surveillez vos boîtes à lettres et visitez souvent notre site internet pour rester informés.

Bientôt une nouvelle marque !

En 2013, l'ANRF s'est lancée dans un exercice important de reconfiguration et de revalorisation de son image de marque. Lors de l'assemblée générale annuelle de 2014 qui a eu lieu en juin dernier, les délégués nous ont choisi une nouvelle appellation qui faisait l'accord de tous nos membres — l'Association nationale des retraités fédéraux — et ont décidé de maintenir notre logo actuel et de le rendre plus coloré et dynamique, ce que vous avez peut-être remarqué. Restez à l'écoute et visitez régulièrement notre site internet pour en savoir plus sur la stratégie de l'image de marque de notre association.

Bientôt une édition électronique de votre Magazine Sage

Nous travaillons sur une version électronique de votre magazine Sage. Désormais, le même contenu et l'information d'excellente qualité qui vous arrive normalement par poste sera accessible en ligne. Vous pourrez accéder à la nouvelle version électronique de Sage à partir de votre téléphone intelligent ou tablette électronique. Assurez-vous de ne plus manquer aucun des numéros de votre magazine favori ! Veuillez nous contacter par courriel ou par téléphone, votre numéro de membre en main, pour nous faire part de votre préférence : vous avez le choix entre la réception de l'édition électronique uniquement ou en supplément d'une copie du Magazine Sage.

Votre adresse courriel est importante

C'est le meilleur moyen de rester en contact avec l'ANRF sur les sujets importants, les événements, les sondages rapides et autres rappels destinés aux membres de l'association. Si vous voulez vous tenir informé des activités de l'association, veuillez nous appeler ou nous écrire afin de mettre à jour vos informations personnelles.

Erratum — le numéro de VIA Rail dans l'édition du mois de septembre.

Sur la page numéro 46 du Magazine Sage (édition anglaise), le numéro de VIA Rail qui y est indiqué est incorrect. Veuillez s'il vous plaît noter que le bon numéro est le 1-888-VIA-RAIL ou 1-888-842-7245. Nous nous excusons pour cette erreur.

RÉDUCTIONS ET AVANTAGES POUR LES MEMBRES

Communiquez avec nos partenaires d'affinité pour savoir de quelle manière votre adhésion à l'Association nationale des retraités fédéraux peut vous aider à économiser du temps et de l'argent. Des conditions et des exclusions peuvent s'appliquer.

AlarmCare

Composez le 1-800-267-2001 ou visitez www.myalarmcare.com

Canadian MoneySaver magazine

Composez le 519-772-7632 ou visitez www.canadianmoneysaver.ca et utilisez le code « FSNA ».

Les résidences pour retraités Chartwell

Composez le 1-855-461-0685 ou visitez www.chartwell.com

Choice Hotels Canada

Composez le 1-800-BOREVES (1-800-267-3837), indiquez le numéro 00066784, ou visitez le site www.choicehotels.ca/fsna

Collette

Composez le 1-866-413-3762 ou visitez le site www.gocollette.com ; indiquez le code de promotion code R841-AX1-918.

Delta hôtels et villégiatures

Composez le 1-800-268-1133 ou visitez le site www.deltahotels.com ; mentionnez le code d'identification « FSNA ».

Enterprise location d'autos

Composez le 1-800-261-7331 ou visitez la succursale Enterprise la plus près de chez vous en donnant le code de client « NAC3013 », ou visitez le site www.enterprise.com/fsna

L'assurance habitation-automobile de Johnson

Composez le 1-800-563-0677 ou visitez le site www.johnson.ca/fsna

MedicAlert

Composez le 1-866-679-3219 et mentionnez le code « FSNA12N ».

Assurance santé-voyage MEDOC

Composez le 1-866-606-3362 (613-728-6557 dans la région d'Ottawa), ou visitez le site www.johnson.ca/fsna.

Nexus Holidays

Composez le 1-866-553-8989 ou visitez le site www.nexusholidays.ca.

Le Groupe Relocation Services

Composez le 1-866-865-5504 ou visitez le site www.relocationservicesgroup.com/fsna.htm

Pharmaprix/Shoppers Drug Mart

Propose aux membres de l'Association des offres Optimum exclusives. Visitez Shoppers Home Health Care pour obtenir une réduction de 15 % sur divers articles pour le confort et la sécurité à domicile. Composez le 1-855-701-3762 pour en savoir davantage sur le programme d'aide au remboursement du Réseau de santé spécialisé Pharmaprix/Shoppers Drug Mart.

VIA Rail

Composez le 1-888-VIA-RAIL (1-888-842-7245) et citer le tarif d'entreprise 810962 ou visitez le site www.viarail.ca/fr/anrf.

ANNONCES DE SECTIONS

ALBERTA

CALGARY (AB16)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Vendredi, 20 févr. 2015, de 10 h 30 à 13 h.
Dîner à Fort Calgary, au 750 de la 9e av. S.-E.,
Calgary (Alberta).

Vendredi, 24 avril 2015, à 10 h 30. Dîner et
assemblée générale annuelle, à Fort Calgary,
au 750 de la 9e av. S.-E., Calgary (Alberta). Les
précisions sur le thème et le conférencier des
dîners annoncés ci-dessus figureront dans le
nouveau bulletin de la section. Pour réserver une
place, appelez notre bureau, au 403-265-0773.
Ouvert du lundi au vendredi, de 10 h à 12 h et de
13 h à 15 h, d'octobre 2014 à avril 2015.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Les bénévoles de la section de Calgary ont eu
l'honneur de recevoir des prix de reconnaissance
des bénévoles décernés par l'Association, qui les
a récemment inaugurés en juin 2014. Félicitations
aux lauréats de Mentions élogieuses du président :
Willma Haney ; Bill Patterson ; Paul Lange ; Nell
Jansen ; Lois Fisch ; Len Cissel ; John Holden ;
Jeanne Butterworth ; Heather Thompson et Sally
Manchurek. Félicitations aux lauréats du Prix
de l'innovation pour le lancement des sections
satellites : Michelle Luchia et Doug Raynor, à
Okotoks, et Jette Finsborg, à Canmore (Alberta).

Félicitations au Comité de reconnaissance des
bénévoles : Valerie Katary ; Robert Malcolm et
Sally Manchurek.

Si vous souhaitez faire partie de notre équipe
de bénévoles, veuillez téléphoner au bureau de
Calgary, au 403-265-0773.

EDMONTON (AB17)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 10 déc. 2014, 10 h 30. Assemblée
générale des membres pour Noël, à la section 75
de la Légion royale canadienne, au 14339 50e Rue,
Edmonton (Alta.). Dîner à midi. Coût de 20 \$ payable
à l'entrée. Pour les personnes qui ne viennent pas
au repas, la réunion commence à 13 h.

Mercredi, 13 mai 2015. Assemblée générale
annuelle des membres. Nous tiendrons des

élections pour les postes de secrétaire et de
1er vice-président. Nous fournissons un service
de transcription instantané s'affichant à l'écran
pour les membres malentendants. Pour des
renseignements les plus à jour sur les activités et
services de la section, veuillez visiter le site Web,
à www.fsnaedm.ca. Les détails et l'emplacement
de l'assemblée seront figurés dans le numéro
du printemps de Sage.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section d'Edmonton recherche des bénévoles
pour téléphoner aux membres trois fois par an, pour
confirmer leur présence aux assemblées générales
des membres. Communiquez avec Diane Campbell,
au 587-524-0104 ou à countryside590@gmail.com.
Il s'agit d'un service essentiel, pour la disposition
du nombre de sièges et la préparation du repas.
Aidez-vous à réduire le travail de nos bénévoles et à
améliorer la prestation des services de la section en
envoyant votre adresse de courriel à Diane. Veuillez
inclure votre nom et votre numéro de téléphone.

SUD DE L'ALBERTA (AB18)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Vendredi, 23 janv. 2015, à 12 h. Dîner au Country
Kitchen. On vous présentera les dirigeants et des
renseignements utiles.

Rappel de cotisations — Les membres qui paient
leurs cotisations localement doivent les verser
d'ici le 31 janv. 2015 pour que leur adhésion reste
en bonne et due forme. Vous pouvez payer par
« carte de crédit », au téléphone ou en ligne
(www.fsna.ca) au Bureau national.

Rappel sur les coordonnées perdues — N'oubliez
pas qu'il est impératif que vous, un membre
de votre ou un ami nous fassiez part d'un
déménagement ou d'un changement de numéro
de téléphone, soit au bureau local, soit au Bureau
national. Nous n'avons plus les coordonnées de
certains membres. Vous êtes importants pour nous
et nous souhaitons sincèrement rester en contact.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous avons toujours besoin de bénévoles pour
répondre aux appels téléphoniques et rencontrer
les gens qui ont besoin d'aide. Votre conseil
d'administration pourrait aussi bénéficier d'un

coup de pouce. Pour donner votre nom et vos
coordonnées, veuillez appeler le bureau, au
403-320-0801. Ne manquez surtout pas lire le
magazine Sage attentivement pour rester bien
informés, car il y aura beaucoup de changement
en 2015, tant au sein de l'Association qu'aux
bureaux de vote lors de l'élection.

MEDICINE HAT (AB20)

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section souhaite annoncer qu'Ed Moore se retire
de son poste d'agent des prestations de santé.
Nous remercions Ed de ses bons services. Nous
souhaitons la bienvenue à Paul Mast, notre nouvel
agent de prestations de santé. Pour vos questions
sur les prestations de santé, communiquez avec
Ed, au 403-526-4408. Si vous souhaitez faire du
bénévolat, communiquez avec la section.

LAKELAND (AB92)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 14 janv. 2015, à 12 h 30. Réunion du
CA, dans les locaux de l'escadre 784 de l'Aviation
royale canadienne, au 5319 48e Av. S., Cold Lake
(Alb.). RSVP d'ici le lundi 12 janv. 2015 auprès de
Lou, au 780-594-3961 ou à louethel@telus.net.

Mardi, 17 févr. 2015, à 11 h. Assemblée annuelle
des membres, dans les locaux de l'escadre
784 de l'Aviation royale canadienne, au
5319 48e Av. S., Cold Lake (Alb.). RSVP d'ici
le samedi 14 févr. 2015 auprès de Lou, au
780-594-3961 ou à louethel@telus.net.

Cafés-rencontres satellites à St. Paul, Bonnyville,
Lac La Biche et les communautés des environs.
Nous pourrions organiser des rencontres satellites
à certains cafés locaux ou dans des halls/salles
de réunion disponibles à l'intention des membres
qui ne peuvent être présents aux réunions
mentionnées ci-dessus. Communiquez avec Lou,
au 780-594-3961 ou à louethel@telus.net.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Les bénévoles souhaitant occuper des postes de
dirigeants sont les bienvenus. Notre assemblée
générale annuelle aura lieu au début de mai. Des
précisions suivront dans le prochain numéro
de Sage.

COLOMBIE-BRITANNIQUE**CENTRE DE LA VALLÉE DU FRASER (BC01)****ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Jeudi, 12 mars 2015. Assemblée générale à 13 h 30 à l'Abbotsford Pentecostal Church, au 3145, chemin Gladwin, Abbotsford (C.-B.). L'assemblée commence par un conférencier intéressant, du café sera servi et il y aura une brève réunion sur les affaires de la section. Pour des renseignements sur les prestations de santé, communiquez avec Randie, au 604-560-5330 ; pour vous abonner à la liste d'envoi électronique des mises à jour ou modifier votre adhésion, communiquez avec Prakash, au 604-854-8060 ou à fsna-cfv@shaw.ca.

DUNCAN (BC03)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Jeudi, 15 janv. 2015. Réunion trimestrielle, à l'hôtel Travelodge, au 140 de la route Transcanadienne. Accueil à 10 h 30, réunion à 11 h, suivie d'un dîner léger de soupe, de salade et de sandwiches à midi. Conférence de Mme Christie Phomson, nutritionniste de la VIHA. Coût de 10 \$ pour les membres, 16 \$ pour les invités. Les invitations seront envoyées par courriel ou faites par téléphone.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

En janvier 2015, la section fera un appel de candidatures et tiendra une élection pour les postes de dirigeants. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Karin Laurie, au 250-748-3749 ou visiter notre site Web, à www.fsnacoastal.com/duncan.

OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER (BC04)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Jeudi, 11 déc. 2014. Assemblée générale et dîner de Noël au Newlands Golf & Country Club, au 21025, 48e Av., Langley (C.-B.). Coût de 20 \$ par membre et par compagnon. Pour réserver et acheter vos billets d'avance, communiquez avec Heather, au 604-574-1853 ou à hsmith1853@shaw.ca.

Des rencontres d'échange ont lieu le premier jeudi de chaque mois, de 14 h à 15 h 30, au restaurant ABC, boul. King George près de la 22e Av. à South Surrey (C.-B.).

À venir — Surveillez les détails sur notre AGA dans le bulletin trimestriel de la section, au début de mars 2015. N'oubliez pas notre assemblée générale et barbecue annuel de juillet 2015.

NORD DE L'ÎLE DE VANCOUVER (BC06)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Mercredi, 11 mars 2015. Assemblée générale annuelle et élection des dirigeants à l'hôtel Best Western Westerly de Courtenay. Accueil à 11 h, dîner à 12 h. Coût de 17 \$ par membre pour le repas. Conférencier invité : Le conseiller financier Len Paisley parlera des testaments et de la planification successorale.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Mercredi, 11 mars 2015. Élection des dirigeants durant l'assemblée générale annuelle à l'hôtel Best Western Westerly de Courtenay. Postes actuellement vacants : directeur des communications, directeur des programmes et administrateurs. Mandats prenant fin en 2015 : président, secrétaire, agent des prestations de santé et directeur du bien-être. Si vous souhaitez poser votre candidature à l'un de ces postes ou proposer la candidature d'une personne qui pourrait le souhaiter, veuillez communiquer avec Cecile Turnbull, présidente du Comité des mises en candidature, au 250-338-1857 ou à cecile.turnbull@shaw.ca.

VANCOUVER (BC08)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Jeudi, 5 mars 2015. Assemblée générale annuelle et dîner, à 11 h 30 à l'église Broadway, au 2700, Broadway E., Vancouver (C.-B.). Présentation des états financiers de 2014 et élection du directeur des adhésions, du trésorier et de deux administrateurs. RSVP d'ici le 25 févr. 2015, au 604-681-4742 ou à fsnavan@shaw.ca.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section est à la recherche de bénévoles se portant candidats aux postes suivants : directeur des adhésions, trésoriers et administrateurs de la section. Veuillez noter que, depuis notre annonce demandant un bénévole prête à suivre une formation sur le poste de directeur des adhésions dans le numéro d'automne du magazine Sage, personne ne s'est présenté pour suivre une formation sur ce rôle important. Nous avons également besoin de bénévoles venant au bureau une ou plusieurs journées par mois de 10 h à 14 h pour offrir notre service d'information et de référence. Pour en savoir plus ou être bénévole, veuillez communiquer avec Bob Anderson ou Ron Quick, au 604-681-4742 ou à fsnavan@shaw.ca.

VICTORIA-FRED WHITEHOUSE (BC09)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Mardi, 13 janv. 2015. Réunion de la section à 10 h, à la section Trafalgar/Pro Patria (no 292) de la Légion royale canadienne, au 411 chemin Gorge E., à Victoria (C.-B.). Pour en savoir plus, visitez www.fsnavictoria.ca ou composez le 250-385-3393.

Mardi, 10 mars 2015. Réunion de la section à 10 h, à la section Trafalgar/Pro Patria (no 292) de la Légion royale canadienne, au 411 chemin Gorge E., à Victoria (C.-B.). Pour en savoir plus, visitez www.fsnavictoria.ca ou composez le 250-385-3393.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section Victoria-Fred Whitehouse recherche des bénévoles pour l'aider à produire ses bulletins électroniques. Des connaissances sur la production avec des documents en ligne à partir d'un site Web sont un atout, mais ne sont pas essentielles. Toutefois, il faut des connaissances de base sur l'information sur Internet. Si cela vous intéresse, envoyez un courriel au président de la section, Richard Savard, à richard.savard@yahoo.ca.

SUD DE L'OKANAGAN (BC10)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

27 mars 2015. Assemblée générale. Les détails seront précisés et transmis aux membres d'ici la mi-février. Pour plus de renseignements, appelez le bureau au 250-493-6799 ou consultez la page de notre site Web consacrée aux événements : www.fsnasouthokanagan.ca

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous avons toujours besoin de bénévoles pour faire l'accueil lors des événements, vendre des billets, aider à aménager des salles, etc. Même si vous n'êtes pas disponible chaque fois, votre temps est toujours apprécié. Contactez-nous, à www.fsnasouthokanagan.ca, au 250-493-6799 ou à fsnabc10@telus.net.

NORD DE L'OKANAGAN (BC11)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Mercredi, 10 déc. 2014 à midi. Fête de Noël au hall Elks. Musique à 13 h, dîner de dinde à 14 h. Coût de 10 \$ pour les membres et de 16 \$ pour les non-membres.

Jeudi, 12 févr. 2014 à 10 h. Assemblée générale au hall Elks.

KAMLOOPS (BC12)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 4 févr. 2015, à 11 h. Dîner, assemblée annuelle des membres et reconnaissance des bénévoles au North Shore Community Center, au 730 avenue Cottonwood, à Kamloops (C.-B.). La section invite tous ses bénévoles à ce dîner. Pour les membres qui ne sont pas bénévoles et leurs invités, le coût du dîner sera de 10 \$ par personne. Les rapports annuels du CA de la section et le budget proposé pour 2015 seront présentés. Il y aura une élection aux postes d'administrateurs du CA pour 2015. Les candidatures de l'assemblée seront acceptées. Les bénévoles seront remerciés et un prix de présence sera tiré. RSVP d'ici le 30 janv. 2015, à kamloopsoffice@gmail.com, ou en laissant un message ou une question au 250-571-5007.

Mercredi, 20 mai 2015, à 11 h. Dîner et assemblée annuelle des membres au North Shore Community Center, au 730 avenue Cottonwood, à Kamloops (C.-B.). Coût du dîner 10 \$ par personne. Le conférencier invité sera annoncé dans notre avis d'assemblée envoyé aux membres qui ont un courriel ou par message téléphonique. RSVP d'ici le 15 mai 2015, à kamloopsoffice@gmail.com, ou en laissant un message ou une question au 250-571-5007.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Notre section a besoin de bénévoles pour aider le CA à offrir de meilleurs services aux membres, tout particulièrement pour les prestations de santé, les adhésions, les événements et les communications, et pour remplacer notre secrétaire, s'il y a lieu. Nous encourageons les bénévoles à s'informer de ce qu'ils peuvent faire et dans quel domaine. Pour en savoir plus, téléphonez à la présidente Jo Ann Hall, au 250-372-7709, ou à Kathy McArthur, au 778-470-8377.

PRINCE GEORGE (BC15)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 12 févr. 2015. Assemblée générale à 10 h 30, au centre des aînés Spruce Capital, au 3701 chemin Rainbow, Prince George (C.-B.). Coût de 5 \$ pour le dîner. Si vous prévoyez y être, communiquez avec Marg Briault, au 250-441-3524 ou à mabriault@gmail.com.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Notre section est à la recherche d'un secrétaire et d'un vice-président. Si cela vous intéresse ou que vous connaissez une personne qui le serait, veuillez communiquer avec Lorraine D'Auray, au 778-416-8887 ou à lormd@shaw.ca.

MANITOBA

QUEST DU MANITOBA (MB30)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mardi, 13 janv. 2015, à 11 h 30. Assemblée générale et dîner, à la Seniors for Seniors Coop, au 310 Av. Park E., à Brandon. Dîner servi après la réunion. Coût de 5 \$ pour les membres, 12 \$ pour les non-membres.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Les bénévoles souhaitant occuper des postes au CA sont les bienvenus. Notre assemblée générale annuelle aura lieu au début de mai. Les précisions figureront dans le prochain numéro de Sage.

WINNIPEG ET DISTRICT (MB31)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 23 avril 2015. Assemblée générale annuelle à la section St. James de la Légion, au 1755 Av. Portage, à Winnipeg (Man.). Dîner servi à 12 h, suivi de l'assemblée à 13 h. RSVP d'ici le 17 avril 2015, auprès de Lil Atamanchuck au 204-832-6056, ou envoyez un courriel à la section au fsnawpg@mymts.net, en indiquant « INSCRIPTION AU DÎNER DE L'ANRF » dans l'objet. Veuillez mentionner le nom des membres qui seront présents. On pourrait demander la preuve d'adhésion à l'entrée. Pour des renseignements à jour sur les activités de la section, visitez son site Web, à www.fsnawinnipeg.com.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section Winnipeg et district recherche des bénévoles disposés à aider le Comité téléphonique à accueillir les nouveaux membres. Nous cherchons aussi des membres disposés à poser leur candidature aux élections de divers postes au CA. Les élections auront lieu lors de notre AGA, le 23 avril 2015. Entre-temps, nous

offrons un programme de mentorat. Si cela vous intéresse, communiquez avec Pat Jarrett, au 204-832-8642 ou à plje@mymts.net

EST DU MANITOBA (MB91)

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de l'Est du Manitoba recherche toujours des candidatures au poste de deuxième vice-président. Communiquez avec Chuck Vandergraaf, à ttveiv@mymts.net.

NOUVEAU-BRUNSWICK

MONCTON (NB64)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Lundi, 1er juin 2015. Banquet annuel à 17 h 30, au Future Inn, à Moncton (N.-B.). Billets au coût de 15 \$ pour les membres et de 45 \$ pour les non-membres. Les billets seront disponibles avant la réunion-dîner du 27 févr. 2015. Les billets restants, s'il y en a, seront disponibles lors de la réunion du 24 avril 2015.

Vendredi, 24 avril 2015. Assemblée générale à 10 h, à la section 6 de la Légion royale canadienne, 100 av. Veterans, Moncton (N.-B.).

Vendredi, 25 sept. 2015. Assemblée générale à 10 h, à la section 6 de la Légion royale canadienne, 100 av. Veterans, Moncton (N.-B.).

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

CENTRE DE TERRE-NEUVE (NL86)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 25 févr. 2015. Réunion annuelle de la section et élection des dirigeants à 14 h, au Lion's Centre, au 29 ch. Memorial, Gander (T.-N.-L.). On encourage tous les membres à y assister.

AVALON-BURIN (NL87)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 21 janv. 2015. Assemblée générale de 14 h à 16 h, à la Légion royale canadienne, route Blackmarsh, à St. John's. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec Walter Combden, au 709-834-3649 ou à wcombden@nl.rogers.com.

Mercredi, 18 mars 2015. Assemblée générale annuelle de la section de 11 h à 14 h, à la Légion royale canadienne, route Blackmarsh, à St. John's. Un dîner sera servi. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec Walter Combden, au 709-834-3649 ou à wcombden@nl.rogers.com

NOUVELLE-ÉCOSSE

RIVE-SUD (NS71)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 22 janv. 2015, à 11 h 30. Dîner réunion annuelle de janv., à la caserne des pompiers Pleasantville, route 331. De la soupe et des sandwichs seront servis. Note : En cas de tempête le 22, la réunion aura lieu le vendredi 23 janvier. Accueil à 11 h 30, réunion à midi, dîner servi ensuite. Les repas doivent être réservés et payés d'avance par chèque (8 \$ par personne), d'ici le 15 janv. Faites parvenir votre chèque à l'ANRF, au 450 rue Lahave, C. P. 17, app. 215, Bridgewater (N.-É.), B4V 4A3.

QUEST DE LA VALLÉE DE L'ANNAPOLIS (NS75)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Si vous souhaitez recevoir des avis sur nos réunions à venir et d'autres renseignements importants sur la section, communiquez avec nous pour mettre votre adresse électronique à jour - envoyez-nous un courriel avec votre nom complet à fsnakingston@eastlink.ca, en indiquant « Liste d'envoi électronique ». Afin de faciliter la communication, la section a établi une liste d'envoi électronique pour communiquer avec ses membres. L'utilisation de cette liste se limite strictement aux dirigeants de la section, pour l'envoi de renseignements intéressants aux membres. Elle ne sera divulguée en aucune façon à aucune autre tierce partie. Les membres qui figurent sur cette liste peuvent retirer leur courriel de celle-ci en tout temps, en avertissant la section à l'adresse électronique ci-dessus.

SHELburne-YARMOOUTH-CLARE (NS76)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

27 mars 2015, à 14 h 30. Assemblée générale annuelle à la section 61

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section Shelburne-Yarmouth-Clare recherche des administrateurs pour son CA. Les postes clés de président et de secrétaire-trésorier, ainsi que d'administrateurs, sont offerts à des membres engagés qui veulent faire une différence dans leur communauté pour nos membres et contribuer à l'association nationale. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec Ray Arseneault, au 902-837-7436. L'élection aura lieu à l'assemblée générale annuelle de la section, le 27 mars 2015.

CAP-BRETON (NS77)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Vendredi, 24 avril 2015 à 14 h 30 à l'édifice Seniors and Pensioners Memorial Hall, à l'angle des rues Inglis et Prince, Sydney (N.-É.). Présentation d'un conférencier invité de Collette Vacations. Souper chaud de rosbif servi après l'assemblée, au coût de 12 \$ par personne. Envoyez un chèque ou un mandat au nom de Federal Retirees, C.P. 785, Sydney (N.-É.) B1P 6J1

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

L'élection des dirigeants de la section aura lieu lors de l'assemblée du 24 avril 2015. Les mises en candidature sont ouvertes pour les postes de président, de vice-président, de secrétaire et de trésorier. Les candidats intéressés devraient appeler Gordon Sampson, au 902-794-7018.

CUMBERLAND (NS78)

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section demande des candidatures pour son prix du mérite (Cumberland Branch Merit Award), institué pour reconnaître et honorer les membres de la section qui lui ont fourni des services exceptionnels et qui ont contribué de façon positive et valable à l'Association nationale des retraités fédéraux et à leur communauté. Communiquez avec Gordon Helm au 902-661-7502 ou Rick Harvey au 902-348-2080.

La section demande des candidatures aux postes d'administrateurs de la section. Tous les ans, le mandat de nos 12 administrateurs prend fin et il faut pouvoir leurs postes. La candidature des administrateurs actuellement en poste peut être présentée, mais un grand nombre d'entre nous vieillissent et votre section a besoin de nouveaux membres plus jeunes pour son conseil d'administration. Communiquez avec Gerard Cormier, président, au 902-254-2277, ou avec n'importe quel membre du CA.

ONTARIO

VALLÉE DE L'ALGONQUIN (ON33)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 21 janv. 2015, à 12 h 30. Dîner-conférence au restaurant Bear's Den, au 33177 route 17, Deep River. Thème : Le Régime de soins de santé de la fonction publique et votre assurance voyage MEDOC. Le dîner coûte 10 \$. RSVP d'ici le 16 janv., au 613-584-3943 (ou à

klbuck@magma.ca). Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec fsnaalgonquinvalley.com

Dimanche, 1er mars 2015, à 12 h 30. Assemblée annuelle des membres de la section (AGA), dîner et conférence à la Légion royale canadienne, au 3583 boul. Petawawa. Pour le dîner, RSVP d'ici le 24 févr., au 613-687-2259 (ou à fsnaavbon33@gmail.com). Dîner à 12 h 30, AGA à 13 h 30, conférence à 14 h 30, sur les testaments et l'homologation. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec fsnaalgonquinvalley.com

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de la vallée de l'Algonquin recherche des bénévoles pour prendre des photos et rédiger des avis sur nos activités pour notre publicité sur notre page Web, de même que des retraités de l'armée pour donner un coup de main avec nos programmes destinés aux vétérans. Nous cherchons aussi des membres prêts à communiquer nos activités par téléphone aux membres qui n'ont pas de courriel.

PEEL-HALTON (ON34)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mai 2015. Assemblée annuelle des membres. La date sera annoncée dans un futur rapport de la section. Il pourrait y avoir d'autres réunions d'information, en préparation à l'élection fédérale de 2015. La section vous donnera des précisions sur ces réunions plus tard. Votre participation est essentielle, particulièrement durant l'assemblée générale de mai où vous aurez la possibilité d'élire les membres du conseil d'administration de votre section. N'hésitez pas à communiquer avec votre CA, au 905-599-6151 ou à telecom@fsnapeelhalton.org.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section Peel-Halton a besoin de bénévoles pour travailler avec le CA. Nous recherchons tout particulièrement des individus pouvant être des secrétaires de séance lors des réunions de la section et assumer des postes ou faire du remplacement dans plusieurs domaines, dont être webmestre, être agent des prestations de la santé et siéger au Comité des télécommunications. N'hésitez pas à communiquer avec votre CA, au 905-599-6151 ou à telecom@fsnapeelhalton.org.

HURONIE (ON35)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Mercredi, 6 mai 2015. Assemblée générale au Sheba Shrine, à Barrie. La confirmation et les précisions sur cette assemblée, dont le conférencier invité, seront publiées dans le numéro du printemps de Sage.

Une élection a eu lieu lors de notre assemblée d'octobre. Voici les membres du nouveau CA qui ont été assermentés : présidente – Lynne Ellis ; 1er vice-président/recrutement – Lorne MacDonald ; secrétaire – Paulette Jollineau ; trésorière – Pat Ummels ; agente des prestations de santé – Jackie Akeson ; adhésions – Dan Forgrave ; communications – Noreen Campbell ; administrateurs – Paul Argue et Ellen Stahls ; présidente sortante – Aline Revoy. Merci à Renée Thibault qui s'est chargée de l'élection.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section transmet ses meilleurs vœux et sa très grande reconnaissance à Aline Revoy, qui a assumé la présidence de manière exceptionnelle pendant plus de 15 ans. Elle quitte la région pour être plus près de sa famille. Merci, Aline. Tu vas nous manquer.

Afin de planifier la relève, nous recherchons des personnes qui pourraient venir observer quelques postes du CA. Nous avons aussi besoin de bénévoles pour notre Comité téléphonique. Si l'un de ces postes vous intéresse, si vous pouvez nous donner un coup de main pour autre chose, appelez le bureau de la section Huronie de l'ANRF au 705-792-0110.

BLUEWATER (ON36)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Dimanche, 8 févr. 2015. Assemblée générale à 12 h, au Navy Club, au 1420 rue Lougar, Sarnia (Ontario).

Mercredi, 15 avril 2015. Assemblée générale annuelle à 12 h, au Baldoon Golf Course, au 7018 route Dufferin, Wallaceburg (Ontario).

HAMILTON (ON37)**APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES**

La section de Hamilton recherche des bénévoles pour mettre sur pied un Comité de défense des intérêts et un Comité de marketing et de rayonnement. Si vous souhaitez participer à l'un ou l'autre de ces comités, veuillez communiquer avec Mike Walters, au 905-627-3827 ou à waltersmichael67@gmail.com, ou avec Paul Richard, au 905-336-8366 ou à prichard27@hotmail.com.

KINGSTON ET DISTRICT (ON38)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Mardi, 10 févr. 2015, à 11 h 30. Dîner de février à Brockville, « Brrr ! Qu'il fait froid dehors », au CJ's Banquet Hall, 803 rue Chelsea, Brockville (Ont.). Coût de 10 \$. Préinscription obligatoire, d'ici le mardi 3 févr. 2015. Si vous avez des questions, communiquez avec Bonnie Lee, au 1-866-729-3762. Libellez les chèques au nom de Section ANRF Kingston et district et faites-les parvenir d'ici l'échéance à E. Lee, 1061 cr. Hickorywood, Kingston (Ont.) K7P 2E6.

Mardi, 21 avril 2015, à 17 h. Assemblée générale annuelle et souper au restaurant Minos Village, 2762 rue Princess, Kingston (Ont.). Coût de 15 \$. Préinscription obligatoire, d'ici le mardi 14 avril 2015. Veuillez indiquer votre choix de plat principal (saumon, poulet ou chiche-kebab). Si vous avez des questions, communiquez avec Bonnie Lee, au 1-866-729-3762. Libellez les chèques au nom de Section ANRF Kingston et district et faites-les parvenir d'ici l'échéance à E. Lee, 1061 cr. Hickorywood, Kingston (Ont.) K7P 2E6.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section Kingston et district recherche des bénévoles pour faire des appels téléphoniques. Si vous souhaitez donner un coup de main, appelez-nous sans frais au 1-866-729-3762 ou appelez Marilyn Quick, au 613-634-1652. Pour être bénévole pour la section ou communiquer avec nous pour une autre raison, veuillez appeler le 1-866-729-FSNA(3762), envoyer un courriel à fsnakingston@gmail.com, écrire à l'Association nationale des retraités fédéraux, Section Kingston et district, C. P. 1172, Kingston (Ont.) K7L 4Y8 ou visitez-nous en ligne, à www.kingstonfsna.ca.

KITCHENER-WATERLOO ET DISTRICT (ON39)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Mardi, 21 avril 2015. Assemblée générale annuelle à la Conestoga Place (anciennement Knights of Columbus Centre), au 110 chemin Manitou, Kitchener (Ontario). Inscription à 10 h 30 ; réunion à 11 h. La réunion comprend une élection à certains postes, un conférencier invité et un dîner. Dîner servi à 12 h ; coût de 8 \$ pour les membres, 10 \$ pour les non-membres. RSVP en appelant le bureau à 519-742-9031 ou par courriel à fsna39@gmail.com.

PÉNINSULE DU NIAGARA (ON41)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Réunions-dîners mensuelles les mercredis 21 janv. 2015, 18 févr. 2015, 18 mars 2015, au

Holiday Inn, au 327 rue Ontario, St. Catharines (Ontario), débutant à 11 h et se terminant à 13 h 30. Conférencier invité à chaque réunion. Coût de 16 \$ pour les membres ; 19 \$ pour les non-membres. RSVP auprès de Minda Reyes, au 905-937-2982. Pour recevoir des rappels et des renseignements, envoyez un courriel à aareyes1931@gmail.com.

OTTAWA (ON43)**APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES**

La section d'Ottawa est à la recherche de membres souhaitant occuper un poste à son conseil d'administration. Chaque membre en bonne et due forme a le droit de proposer sa candidature ou celle d'une autre personne. Les formulaires de mise en candidature peuvent être téléchargés à partir du site Web de la section, à www.fsnaottawa.com ou obtenus en téléphonant au bureau de la section (613-737-2199). Le formulaire rempli devrait être accompagné d'un bref CV ou d'un résumé des compétences du candidat (maximum de 200 mots). Les formulaires devraient parvenir à la section d'Ottawa de l'Association nationale des retraités fédéraux d'ici le 6 janv. 2015, par la poste au 2285 boul. St-Laurent, unité B-2, Ottawa, K1G 4Z5 ; par télécopieur au 613-737-9288 ; ou par courriel à info@fsnaottawa.com. Veuillez indiquer que la documentation est à l'attention du Comité des mises en candidature.

PETERBOROUGH ET RÉGION (ON44)**APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES**

La section Peterborough et région recherche des candidatures pour son conseil d'administration, car le mandat de plusieurs membres prend fin et le poste de 1er vice-président est vacant. Si un poste au CA vous intéresse ou que vous connaissez une personne qui pourrait être intéressée, veuillez communiquer avec Brian Wakelin au 705-324-4688 ou Lois Gehan au 905-372-6449 pour en savoir plus. Comme il y a six réunions (ou moins) au cours de l'année, cela exige très peu de temps. L'utilisation d'un ordinateur serait un atout.

QUINTE (ON45)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

Mardi, 5 mai 2015 à 11 h 30. Assemblée générale annuelle à l'église Maranatha (notez que le lieu a changé), au 100 rue College O., Belleville (Ontario). Accueil, suivi d'un dîner à 12 h. Soupe, salade, sandwiches, dessert, thé et café. Gratuit (pour les membres). Le traiteur a besoin de savoir combien

de personnes seront là. RSVP d'ici le 24 avril 2015. Veuillez appeler le bureau au 613-968-7212 et laisser un message avec votre nom et le nombre de personnes qui seront présentes ou envoyez un courriel à fsnaon45@gmail.com. Nous encourageons vivement les membres à venir. Le retour en taxi sera offert aux résidents de Belleville qui ne pourraient pas venir parce qu'ils n'ont pas de moyen de transport. Veuillez appeler Bluebird Taxi pour réserver votre course. Indiquez que vous êtes membres de l'Association nationale des retraités fédéraux et les frais seront facturés à la section.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section Quinte recherche des bénévoles pour siéger au conseil d'administration, plus précisément pour le poste de trésorier, ainsi que pour téléphoner aux membres.

TORONTO ET DISTRICT (ON47)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Le 50e anniversaire de la section de Toronto aura lieu le mercredi 31 déc. 2014. Le premier président élu était Douglas Langtree. Il a quitté son poste de nombreuses années plus tard. Pour marquer ce 50e anniversaire, le CA planifie un bulletin de fin d'année qui sera envoyé à tous les membres.

Rappel de cotisations - Les membres qui paient leurs cotisations localement doivent les verser d'ici le 31 janv. 2015 pour que leur adhésion reste en bonne et due forme. Vous pouvez payer par carte de crédit, par chèque, par téléphone ou en ligne (www.fsna.ca) au Bureau national. Veuillez libeller les chèques au nom de l'Association nationale des retraités fédéraux, section de Toronto. Envoyez votre chèque ou mandat postal au bureau de la section : Association nationale des retraités fédéraux, section de Toronto, 310 av. Danforth C.P. 65120, COP Chester, Toronto (Ontario) M4K 3Z2. Assurez-vous d'indiquer votre nom tout au long, votre adresse, votre numéro de téléphone et votre numéro de membre avec votre remise. Pour en savoir plus, appelez le 416-468-4384 ou envoyez un courriel à fsna@on.aibn.com

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section Toronto et district a demandé à certains membres de donner un peu de temps bénévolement, pour donner un coup de main avec les tâches quotidiennes du bureau. Nous avons besoin d'un bénévole au CA (un vice-président) et de bénévoles pour le Comité téléphonique. Si vous pouvez donner un peu de temps, appelez-nous au 416-468-4384, pour en discuter.

WINDSOR (ON49)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 10 déc. 2014. Dîner de Noël à 12 h 30, à la section 143 de la Légion royale canadienne, 1573 Marentette, Windsor (Ontario). Dîner à la dinde complet, avec délices habituels. Activité sociale sans réunion. RSVP d'ici le 3 déc. 2014, auprès de Sharon McGovern, au 519-972-1448 ou à mcgovernsharon@rocketmail.com. Je réalise que plusieurs de nos membres sont des retraités migrants et ne peuvent être présents, mais si vous êtes en ville, soyez de la partie.

Le conseil d'administration de la section de Windsor a un besoin criant de bénévoles. Nous recherchons DÉSESÉRÉMENT un SECRÉTAIRE ayant des connaissances en informatique et au moins deux autres membres qui se joindraient au CA. Nous nous rencontrons une fois par mois, pendant environ deux heures. Veuillez communiquer avec Sharon McGovern, au 519-972-1448, ou avec un des membres du CA. Rappelez-vous qu'il s'agit de votre section. Si vous voulez qu'elle fonctionne bien, VEUILLEZ DEVENIR BÉNÉVOLE, SVP.

ALGOMA (ON52)

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section recherche des mises en candidature pour les postes de trésorier et de secrétaire des adhésions pour son assemblée annuelle générale (AGA) de mai 2015. Si vous souhaitez présenter votre candidature ou en savoir plus sur ces postes, veuillez communiquer avec la présidente Linda MacDonald, au 705-248-3301 ou à lm.macdonald@sympatico.ca. Formation fournie.

YORK REGION (ON55)

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section York recherche des bénévoles pour faire partie de son équipe de direction. Toute personne intéressée est invitée à assister aux prochaines réunions du CA, les 13 janv. et 3 mars 2015. Appelez Tom Nichols, au 905-751-0745.

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

CHARLOTTETOWN (PE82)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

17 fév. 2015, à 14 h. Assemblée trimestrielle ordinaire au Farm Centre, 370 avenue University à Charlottetown (à côté de Sobeys). Boissons légères servies. Conférencier invité indéterminé au moment de l'envoi de cette annonce.

SUMMERSIDE (PE83)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Réunions du CA les lundis, 19 janv. et 16 mars 2015, à 13 h à la salle de réunion de l'édifice The Wing, à Summerside (I.-P.-É.).

Lundi, 2 févr. 2015. Assemblée générale de la section à 14 h, à la Légion royale canadienne, au 340 rue Notre Dame, Summerside (I.-P.-É.).

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section est à la recherche d'un vice-président et d'un secrétaire de séances. Si cela vous intéresse, appelez Cliff Poirier, au 902-724-2302.

QUÉBEC

QUÉBEC (QC57)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Renouvellement — Cotisation 2015

Ceci est un rappel pour le renouvellement de votre cotisation pour 2015. Si le formulaire d'inscription n'est pas inclus dans le présent Sage, vous le trouverez en ligne au www.anrf-sq.com ou encore pour ceux n'ayant pas accès à l'internet, veuillez téléphoner à notre bureau de l'ANRF au 418-661-4896 ou au numéro sans frais 1-866-661-4896 et nous vous ferons parvenir le formulaire.

Nos déjeuners mensuels – changement de restaurant – ont lieu à 9 h 30 chaque premier mercredi du mois au restaurant Restaurant L'Académie QC la Capitale situé au 5401, boul. des Galeries, local 205-206, Québec. Numéro de téléphone : 581-300-4242. Site web : www.lacademie.ca

Surveillez les précisions sur l'assemblée générale annuelle dans le prochain numéro de Sage en avril 2015. Comme chaque année, il y aura des élections pour 3 postes d'administrateur au CA durant l'AGA. Les personnes intéressées à poser leur candidature à l'un de ces postes doivent être membres en règle de l'ANRF, être proposées par un membre et se présenter à l'assemblée (3 minutes). S'il y a plus d'un candidat pour un poste électif, il y aura une élection.

L'activité des quilles suscite beaucoup d'intérêt de la part de nos membres et continue d'être un franc succès. Cependant, en raison de l'augmentation du nombre d'équipes, nous aurions besoin de remplaçant(e)s. Les personnes intéressées sont priées de communiquer avec Louise Mager au 418-527-0668 ou René Andrews au 418-634-5197. Le coût est de 8 \$ et cette activité sociale a lieu le mardi après-midi à 13 h au Centre Mgr Marcoux, au 1885, chemin de la Canardière, Québec.

BAS ST-LAURENT/GASPÉSIE

Déjeuners — au Café aux Délices, au 109 rue St-Jean, Matane, à 9 h, les 3 févr., 6 avril et 1er juin 2015. Veuillez communiquer avec Suzanne Gauthier au 418-562-4840

SAGUENAY/LAC ST-JEAN

Souper de Noël — Saguenay/Lac St-Jean : Samedi le 20 déc. 2014, à 17 h 30 à l'Hôtel Chicoutimi situé au 450, rue Racine Est. Pour réserver, veuillez communiquer avec Michel St-Hilaire au 418-543-4395.

Déjeuners - Alma - au restaurant Le Coq Rôti, au 430 rue Sacré Cœur Ouest, Alma, à 8 h 30, les 28 janv., 25 févr., 25 mars, 29 avril et 27 mai 2015.

Déjeuners — La Baie — Tous les premiers mardis du mois au restaurant Chez Mike, 285, boul. de la Grande Baie N., à 9 h.

MONTRÉAL (QC58)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 6 mai 2015, à 10 h. Assemblée générale annuelle à la salle de réception Le Rizz, au 6630 rue Jarry Est, St-Léonard. Nous vous prions de noter cette date importante à votre agenda. Plus de détails seront disponibles sur le site Internet de la section www.anrfmontreal.ca

Nouveau site Internet : Le site Internet de la section (www.anrfmontreal.ca) a été mis à jour et nous vous invitons à le lire pour obtenir des nouvelles de votre section. Étant donné que la version papier du journal de la section ne sera diffusée qu'une seule fois l'an en septembre, toutes les nouvelles et annonces de la section seront seulement disponibles sur le site Internet. Nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires et des suggestions de sujets à couvrir. Par ailleurs, nous aimerions connaître vos expériences de bénévolat ; prenez quelques minutes et envoyez-nous un courriel, à anrf-fsna@cadre.qc.ca

Votre adresse courriel : Au cours des dernières années, nous avons fait plusieurs relances pour obtenir votre adresse de courriel afin de faciliter les communications avec vous. Par exemple, lorsque votre section organise des conférences sur divers sujets, ou voudrait diffuser une nouvelle importante pour les membres, il est ainsi possible pour notre bureau de vous faire parvenir l'information rapidement. Pour nous fournir votre adresse de courriel, il suffit de communiquer avec nous, à anrf-fsna@cadre.qc.ca ou au 514-381-8824.

CANTONS DE L'EST (QC59)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 18 déc. 2014, à 10 h 15. Activité de Noël à l'Hôtel Le Président, à Sherbrooke (Québec).

Réunion suivie d'un cocktail et d'un buffet de Noël. Coût : 15 \$ membre/20 \$ conjoint non membre. Il faut s'inscrire et payer avant le 12 déc. Veuillez appeler le 819-829-1403.

Jeudi, 30 avril 2015 à 10 h. Assemblée générale annuelle à l'Hôtel Le Président, à Sherbrooke. En plus des sujets habituels, l'ordre du jour portera sur la modification des règlements administratifs de la section

2e lundi du mois, à 9 h. Déjeuners mensuels au restaurant Eggsquis, au 3143 boul. Portland, Sherbrooke.

OUTAOUAIS (QC60)

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Pour remplir notre mandat de façon efficace, le conseil d'administration a besoin de bénévoles, jeunes retraités et moins jeunes, qui veulent s'impliquer au niveau local pour le mieux être des membres. Si vous êtes intéressés aux fonctions d'administrateurs, vous devez contacter le bureau au 819-776-4128/1-888-776-4128 pour obtenir un bulletin de candidature lequel doit être dûment complété et soumis au Comité d'élection au plus tard le 6 mars 2015. Votre implication est notre motivation à mieux vous servir.

MAURICIE (QC61)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi 14 janvier 2015 à 9h. Déjeuner de la Nouvelle Année au Restaurant Chez Auger 493, 5e Rue Shawinigan.

Mercredi le 11 février 2015 à 9h. Déjeuner de la Saint-Valentin au Restaurant Chez Théo, 4485, boul. Gene-H. Kruger, Trois-Rivières.

Mercredi le 11 mars 2015 à 9h. Déjeuner du mois, Restaurant Chez Auger, 493, 5e Rue Shawinigan.

HAUTE-YAMASKA (QC93)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Vendredi 16 janv. 2015. Repas des fêtes à l'École hôtelière du Campus Brome Missisquoi de Cowansville. Nombre de participants maximum : 70. Des précisions sont à venir quant à l'horaire et au prix, elles seront publiées sur le site de la section, <http://pages.videotron.com/anrf/>.

Pour information, veuillez contacter la section Haute-Yamaska de l'ANRF par téléphone (450-372-1114) ou par courriel (Anrf.haute-yamaska@videotron.ca).

SASKATCHEWAN

REGINA ET RÉGION (SK24)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Lundi, 9 mars 2015, à 12 h. Dîner chaud suivi de la réunion de la section, à l'église anglicane All Saints, au 142 route Massey, Regina (Sask.) Dîner gratuit pour les membres. RSVP d'ici le 23 févr. 2015, au 306-359-3762 ou à fsna@sasktel.net.

SASKATOON ET DISTRICT (SK25)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Mercredi, 11 févr. 2015. Assemblée générale annuelle et élection des dirigeants, à 17 h 30, au restaurant Smiley's Buffet, au 702 ch. Circle E., Saskatoon (Sask.). Coût de 10 \$ par membre, 20 \$ par invité. RSVP auprès de Joan Morrison au 306-493-3016 ou de Don Dymond au 306-373-7191.

Mercredi, 8 avril 2015. Dîner général à 11 h 30, au restaurant Smiley's Buffet, au 702 ch. Circle E., Saskatoon (Sask.). Coût de 10 \$ par membre, 20 \$ par invité. Il y aura un divertissement ou un conférencier. RSVP auprès de Joan Morrison au 306-493-3016 ou de Don Dymond au 306-373-7191.

APPELS DE MISE EN CANDIDATURE ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section Saskatoon et district est à la recherche de candidatures pour des postes au conseil d'administration durant l'AGA de février. Si vous souhaitez poser votre candidature à l'un de ces postes ou à un autre poste durant l'élection, ou si vous connaissez une personne qui serait intéressée, veuillez communiquer avec Anne, à a.ashcroft@shaw.ca ou au 306-242-4835. Les bénévoles sont toujours les bienvenus. Pour en savoir plus sur les dirigeants de votre section et comment nous pouvons vous aider, communiquez avec Anne aux coordonnées indiquées ci-dessus.

SWIFT CURRENT (SK29)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Jeudi, 12 févr. 2015. Réunion du CA. Heure et endroit à déterminer. Les membres seront avisés par courriel ou par téléphone. Pour plus de renseignements, communiquez avec Albert (Al) Kildaw, à al.kildaw@gmail.com ou au 306-784-3475.

Jeudi, 12 mars 2015. Réunion des membres. Heure et endroit à déterminer. Les membres seront avisés par courriel ou par téléphone. Pour plus de renseignements, communiquez avec Albert (Al) Kildaw, à al.kildaw@gmail.com ou au 306-784-3475.

IN MEMORIAM

ALBERTA

Medicine Hat (AB20)

James Cameron
Gerald Campbell
Lillian Fach
Vivian Hickey
Thelma Lorentzon
Clara Martin
Harry and Ethyl
Wellband

COLOMBIE-BRITANNIQUE

Central Fraser Valley (BC01)

William Potts
Lois Hilder Rennick
John Schofield

Duncan & District (BC03)

Ann Thomson

Vancouver (BC08)

Garnet Bull
Roy Byrne
David Cathcart
George Courtney
Dianne Hendriks
Evelyn Hourston
John Klein
Agnes MacPherson
Mabel McSpadden
Doris Rollingson
Ralph Schiefke
Vivian Shepherd
Tony Strachan
Walter Tyler
Hazel Tymchuk
Albert Wallace
Sharon Young

Victoria-Fred Whitehouse (BC09)

Donald R Andrews
Irene Armitage
Stella Bird
Walter Stairs Blandy
Alisdair Philip Bogie
Catherine Elizabeth Brown
Robert S Coldwell

David O Dornan
Ronald Fraser Ferrie
James Fullerton
Alice Johnston
George Wilfred Kirkendale
Karen Klassen
John D Martin
Hugh McGregor
Vernon John Samuel McKeen

Christopher J Pepper
Magretta Ruth
Dulcie Snider
John Donald Strickland
Charles W Sutton
Gerald Venn
Dorothy Walushka
Albert James Watts
William R Westfall
W Winget
Jeanette Wilkins
Lydia Willis

Kamloops (BC12)

Ewan Steptoe

Prince George (BC15)

Bernard Van Rhyn
Dorothea Pelz

MANITOBA

L'ouest du Manitoba (MB30)

Brock Adair
Larry de Delley
Gudmunder Helgason
G. Loane

Winnipeg et district (MB31)

Nick Bacala
Howard John Butler
Richard Cayer
Jacqueline Croteau
Molly Dowson
Gertrude Emery
Mildred Empson
Donald Ferguson
Pauline Haskell
Janice Lavallee
J. Lupichuk

Leonard McMillan
William Miechkota,
Greg Prystayko
Cecilia Rogers
Edward Schoen
Phyllis Tennant
Vivian Watson
Gerald Wense

L'est du Manitoba (MB91)

Jim Cafferty
Janet Dugle
Victor Reschke

NOUVEAU-BRUNSWIC

Le sud-est du Nouveau-Brunswick (NB64)

Betty Anderson
Edgar LeBlanc
Arthur Hacking

TERRE-NEUVE ET LABRADOR

Centre de Terre-Neuve (NL86)

Dulcie Clouter
Gerald Donahue
James Forbes
Maxwell Gill
Ernest Greeley
Chelsey Harris
Doug Reid
Con Slaney
Charles Gordon Smith

NOUVELLE-ÉCOSSE

South Shore (NS71)

Alvin Weagle

Shelburne-Yarmouth-Clare (NS76)

Barbara Tanner
Basil McGuigan

Cap-Breton (NS77)

Raymond White

North Nova (NS80)

Robert Coady
MWO Edison « Bud »
Cook, RCEME
Bernie Gillis
Barbara Landry
Jessie Lawson
Daisy McCully

ONTARIO

Vallée Algonquin (ON33)

Alvin Anderson
Lloyd Baycroft
Mabel Behnke
Denis Belanger
Real Chenier
Robert Dewis
Albert Flemming
Leona Flemming
Phyllis Hampel
James Hickey
Jean Kiely
Fadelis Labine
Rene Lafrance
Gaston Lahaie
Godfrey Gravelle
William Gutzman
Bernard McCambridge
Robert McDonald
Madhusri Pandit
Geraldine Pappin
Melvin Poupore
Wesley Sauer
Ann Swift
Jack Thomas
Anne Tonner
Robert Wilson

Bluewater (ON36)

Doris Hodgins
David Thorne
Margaret Tierney
Betty Young

Hamilton et district (ON37)

Ross Cardwell
Cynthia Kaufman-Sinclair
Don LeBreton

Kingston et district (ON38)

Eileen Bulger
Sherman Esliger
Eric Wesley Maxam
James Nicholas « Jim » Zakos

London et district (ON40)

Alfred Joseph Babin
Jeannette Elizabeth Bradford
Jennie Burden
Carol Caine
Hilda Chappell
Beverly Cuthbert
Evelyn Doreen Delaney
Wally David Egan
Andrew Crowley Gilpin
Raymond Hancock
Doris Marie Hawkins
Florence Hynes
Grace L. Leonard
Ian Hugh MacInnes
Phyllis McIllmoyle
Leeda Murray
Jean Ostafijczuk
Art Pemberton
Hannah « Teresa » Skrinda
Sandra Louise Smith
Elizabeth Tanswell
Leslie John Trowsdale
Orlene Whelan

Péninsule du Niagara (ON41)

Lily Duerkop
Joseph MacKeill
Richard Stewart

Peterborough et district (ON44)

John Walsh

Quintrent (ON46)

Wallace Barnett
John Howard Hanson
Nada Nardocchio
Lt. Col. Trevor White

Toronto et district (ON47)

Houghton MacLeod

Marjorie Rayfield
Patrick Riley

L'ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

Charlottetown (PE82)

Geraldine Bowes
M. Frances Hanscombe
Harold F. MacRae
Catherine « Kay » Murnaghan
K. Doreen Peters

Summerside (PE83)

Wesley Currie
Pat Barrett
Norman Little

QUÉBEC

Québec (QC57)

Jocelyne Béland
Gaston d'Entremont
Marthe Gagné
Irène Lachance
Lynda Lebel
Claude Lizée
Louis Paquet
Clément St-Onge
Raymond Whitton

Mauricie (QC61)

Louise Houle

SASKATCHEWAN

Saskatoon et district (SK25)

H. Arnold Dubray
Morris Korpan

Swift Current (SK29)

Arve Bredahl
David Cole
Elaine Isabelle
Tillie Jaeger
Lillian McBean
James Rhodes
Gordon Sedgwick
James Sluth

L'hiver du mécontentement DÉMOCRATIQUE

SYLVIA CEACERO



Nous vivons dans l'ère des médias sociaux, où les politiciens canadiens sont plus accessibles que jamais. Alors pourquoi autant de Canadiens se sentent-ils aussi loin du gouvernement ?

Un récent sondage d'opinion montre que les Canadiens s'engagent de moins en moins en politique. En même temps, nous sommes de plus en plus nombreux à avoir réagi fortement aux politiques que le gouvernement fédéral a mises en place.

L'Indice canadien du mieux-être de l'Université de Waterloo évalue l'engagement démocratique au Canada et a révélé une importante chute du taux de satisfaction du public à l'égard du fonctionnement de notre démocratie. Dans le dernier sondage de l'Indice, réalisé en 2006, seuls 12 % des répondants ont indiqué que les politiques fédérales avaient amélioré leur vie.

De plus, le sondage montre qu'un grand nombre de Canadiens perdent confiance en

la manière dont nous gouvernons notre pays. De 40 % à 45 % des répondants aux sondages effectués en 2004 et en 2006 ont indiqué qu'ils étaient insatisfaits du fonctionnement de la démocratie au Canada.

La population montre son manque d'intérêt d'autres façons également. Au cours de la dernière décennie, environ 2 % ou moins de la population a fait du bénévolat pour des groupes qui s'impliquent en matière de loi, de défense des intérêts et de politique, et les heures de bénévolat ont diminué de 15 % de 2004 à 2007.

Une autre source, le Rapport de la démocratie de Samara # 5, indique que « seuls 55 % des citoyens canadiens se disent satisfaits de l'état de leur démocratie » et que « le système canadien de représentation démocratique vit une crise profonde lorsqu'une majorité de la population canadienne croit que leurs préoccupations ne captivent pas suffisamment l'attention de leurs représentants élus ».

« Les citoyens s'intéressent à la politique, mentionne Lynne Slotek, directrice fondatrice de l'Institut du mieux-être. Ils veulent trouver des moyens pour participer et s'ils n'y arrivent pas, ils cherchent d'autres activités, comme la signature de pétitions, Facebook ou Internet ».

L'Association nationale des retraités fédéraux comprend le message juste à la façon dont ses membres se sont impliqués dans la campagne « Respectez votre promesse » à l'automne 2013 et au printemps 2014. Jusqu'à 171 500 membres ont écrit des lettres à leur député et à Tony Clement, président du Conseil du Trésor. Des centaines de membres ont exigé à rencontrer leur député local et ils y sont parvenus. Environ 30 000 membres ont signé les pétitions de l'Association.

Nos membres s'impliquent. Nous croyons en la démocratie et, quand elle ne fonctionne pas comme prévu, nous sommes prêts à aller de l'avant et à défendre le type de changement que nous désirons dans le monde.

Au cours des prochains mois et des prochaines années, nous aurons besoin de vous, nos membres, pour travailler encore plus fort. Nous avons besoin que vous vous impliquiez et que vous appuyiez l'Association dans son mandat de défense des intérêts, que vous fournissiez votre adresse électronique afin de faciliter la communication des futures initiatives, que vous fassiez du bénévolat dans les sections locales et que vous continuiez à renforcer la collectivité des retraités et des employés fédéraux.

Vous voulez fournir votre adresse électronique ? Rien de plus simple ! Vous n'avez qu'à nous envoyer un courriel à info@fsna.com en indiquant votre nom et votre numéro de membre afin que nous puissions communiquer avec vous et nous assurer que vos préférences électroniques sont à jour.

Vous, les membres de notre Association, pouvez profiter d'une occasion unique pour améliorer la vie de tous les Canadiens, pour prouver que la démocratie est vivante et saine dans ce pays, car vous voulez travailler pour qu'elle le demeure.

Nelson Mandela l'a bien dit : « Nous devons utiliser le temps à bon escient et nous rendre compte qu'il est toujours temps de faire le bien ». ■

Sylvia Ceacero est directrice exécutive de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF).

Florence célèbre son premier anniversaire.

FLORENCE CAMERANO, CHEZ CHARTWELL DEPUIS 2013.

Il y a un an, Florence décidait de quitter sa maison et d'emménager dans une résidence Chartwell. Découvrez son histoire et pourquoi elle a choisi d'écrire le prochain chapitre de sa vie chez nous.

Pour trouver la résidence Chartwell près de chez vous:
CHARTWELL.COM | 1 844 478-6473



**OFFRE EXCLUSIVE
AUX MEMBRES
DE L'ASSOCIATION
NATIONALE
DES RETRAITÉS
FÉDÉRAUX**



Laissez-nous faire partie
de votre histoire.



*Certaines conditions s'appliquent.



PLUS DE GARANTIES. PLUS DE VOYAGES. UN RÉGIME ANNUEL.

En tant que membre de l'Association nationale des retraités fédéraux, vous avez accès à PLUS avec l'assurance voyage MEDOC^{MD} exclusive par l'intermédiaire de Johnson. Contrairement à la plupart des régimes d'assurance voyage, MEDOC^{MD} est un régime annuel qui vous couvre pour un nombre illimité de voyages assurés à un prix similaire à l'assurance pour voyage unique. Le régime combine également une assurance maladie d'urgence avec couverture contre l'annulation, l'interruption et le retard de voyage, peu importe votre âge ou votre état de santé*. Donc, si vous voyagez dans une autre province, au-delà de la frontière ou outremer, nous avons ce qu'il vous faut.

Téléchargez votre soumission d'assurance voyage MEDOC^{MD} dès aujourd'hui!



**Composez le 1-855-733-6815
ou visitez le site www.johnson.ca/fsna**

MEDOC^{MD} est une marque de commerce/déposée de Johnson. L'Assurance Voyage MEDOC^{MD} est souscrite auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (RSA) et administrée par Johnson. Propriété commune de Johnson et la RSA. L'assistance voyage est fournie par Gestion Global Excel inc. Les garanties, les avantages et les services offerts ne sont pas tous disponibles dans toutes les provinces; peuvent être réservés exclusivement aux membres des sociétés clientes; et/ou peuvent faire l'objet de frais supplémentaires. Des critères d'admissibilité, des restrictions et exclusions peuvent s'appliquer et/ou varier selon la province/le territoire. Le libellé du contrat applicable prévaudra. *Une clause de stabilité médicale de 90 jours s'applique aux affections médicales antérieures pour l'option Santé Standard du Régime complémentaire. Pour qu'un voyage soit admissible au titre de la garantie Annulation de voyage, l'Assurance Voyage MEDOC doit être en vigueur le jour de la réservation de votre voyage ou souscrit a) dans les 5 jours ouvrables du jour de la réservation de votre voyage, ou b) avant que les frais imputables à l'annulation du voyage soient exigés. MVM.10.2014