

HIVER 2016
PRIX : 4,95 \$


Association nationale
des retraités fédéraux
National Association
of Federal Retirees

SAGE

Nouveau départ : Trudeau
et la fonction publique PAGE 7

Cœurs volages : La nouvelle
vague de l'infidélité PAGE 32

Votre plan de mieux-être
pour l'hiver PAGE 29

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

ÉDITION SPÉCIALE VOYAGES

Voyages solos au féminin
PAGE 16

La magie de la Malaisie
PAGE 11

Courtes escapades –
Édition hivernale PAGE 21

**AUTOCOLLANT DE
RENOUVELLEMENT
À L'INTÉRIEUR!**

Pour les adhésions
expirant en déc. 2015





JOHNSON
ASSURANCES HABITATION+
AUTOMOBILE+VOYAGE



CECI EST SPÉCIALEMENT POUR *Vous*

Il y a maintenant plus de 50 ans depuis que Johnson veille à ce que les membres d'associations et de groupes préférentiels profitent davantage de leurs garanties d'assurance. À titre de membre de **l'Association nationale des retraités fédéraux**, vous profiterez non seulement d'économies et de rabais supplémentaires, vous bénéficierez également de garanties étendues, d'un service de règlement des réclamations 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, des milles de récompense AIR MILES^{MD} et tellement plus. C'est une façon pour nous de vous apprécier.

**Appelez dès aujourd'hui pour
obtenir votre soumission.**

Mentionnez le code de groupe
FS lors de votre appel.

ASSURANCES HABITATION ET AUTOMOBILE
1 800 563-0677
www.johnson.ca/retraitesfederaux



REGARD VERS L'AVENIR ET LE PASSÉ

La fin de l'année est le moment d'évaluer nos progrès – et quelle belle année ce fut! – et les défis et possibilités de l'année à venir.

Presque tous les ans, une organisation vit des hauts et des bas, des changements et des défis. L'année 2015 a été particulièrement tumultueuse pour l'Association nationale des retraités fédéraux. Notre assemblée annuelle a été difficile et ponctuée de rejets – de notre Plan stratégique proposé et du nouveau barème de cotisations. On nous a dit clairement que la consultation et la participation des bénévoles et des sections sont essentielles au succès de notre organisation.

Trois départs ont rapidement suivi notre assemblée : le président, la vice-présidente et la DG. Au sein des organisations, il est courant que les départs de dirigeants fassent effet boule de neige et entraînent d'autres. Cela a tendance à se produire au sein d'équipes très unies qui travaillent bien ensemble. De pareilles équipes fonctionnent bien pour l'organisation lorsque l'harmonie règne. Toutefois, lorsqu'une personne quitte l'organisation ou n'aime pas les décisions prises par l'organisation, ces équipes peuvent éclater et démissionner par solidarité. Ce fut le cas pour notre organisation.

Malgré tout cela votre Association s'est tournée vers l'avenir et a continué sa lancée. Nous n'y serions pas parvenus sans vous, nos membres.

Cette année, avec la campagne Respectez votre promesse durant l'élection fédérale, l'Association a porté la défense des intérêts à de nouveaux sommets. Nous avons collaboré comme jamais auparavant pour informer les candidats de ce qui importe à nos membres : aucun employeur, public ou privé, ne devrait pouvoir revenir sur les promesses faites à des employés retraités au sujet des pensions.

Nous avons fondé et dirigé la Coalition

canadienne pour la sécurité de la retraite. Non partisane, elle comprend 23 organismes représentant quelque 5 millions de Canadiens qui ont envoyé un message fort aux candidats fédéraux. Nous avons organisé des rencontres de candidats, y avons participé et nous y sommes exprimés. Nous avons établi des liens avec des collectivités locales et travaillé avec des organismes partenaires pour transmettre notre message sur la protection des pensions. Nous avons posé des questions difficiles aux candidats et nous avons fait une différence. Nous avons obtenu des engagements de la part des libéraux, des conservateurs, des néo-démocrates et des verts à l'appui de notre position.

Mais il reste du pain sur la planche. Nous avons un nouveau gouvernement et travaillons maintenant à transformer ces engagements en politiques pertinentes, pour protéger votre sécurité de retraite, vos pensions et vos prestations pour les années à venir.

En 2015, l'Association a entamé une poursuite juridique contre les actes du gouvernement à l'égard du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). Nous sommes sûrs de gagner et de obtenir gain de cause sur les agissements illégaux du gouvernement. Même s'il est peu probable que les retraités récupéreront l'argent des primes augmentées du RSSFP, le gouvernement devra en arriver à une solution avec nous, ce qui enverra une mise en garde claire aux futurs gouvernements qui seraient tentés de changer unilatéralement les pensions, l'indexation et les autres prestations des retraités.

Nous entrevoyons une année 2016 active, productive active, productive et ciblant la croissance des adhésions, car notre voix est plus influente lorsque nous nous exprimons de concert en grand nombre.

En 2016, nous nous rapprocherons aussi de nos buts à long terme. Le Conseil collabore avec les bénévoles et le personnel pour définir la

voie de l'Association pour les années à venir, sur d'importants enjeux comme la défense des intérêts, la planification stratégique et la gestion des risques. Il a restructuré ses comités, pour nous donner une approche plus ciblée et réceptive. J'ai eu le plaisir de rencontrer des présidents de section du centre et de l'ouest du pays et j'ai hâte d'en rencontrer d'autres au début de 2016. Avec l'aide d'une agence de recrutement de cadres de renommée mondiale, nous entrevoyons l'arrivée d'un nouveau DG de l'Association au début de 2016. Les nouveaux président et vice-président seront élus lors de l'assemblée annuelle de 2016. Dans l'ensemble, nous nous apprêtons à augmenter la valeur et les avantages de votre adhésion pour les années à venir.

Au nom de nous tous à l'Association nationale des retraités fédéraux, j'aimerais vous remercier pour tout ce que nous avons réalisé ensemble en 2015. C'est une année qui a constitué un tournant. Notre Association est devenue plus ouverte, consulte plus et se voue mieux à sa mission fondamentale : la protection de la retraite de nos membres.

Nous nous réjouissons d'avance de ce que nous réaliserons en 2016 et au delà et j'espère que vous vous joindrez à moi pour notre futur parcours.

Un dernier mot. Vous avez peut-être maintenant vu notre site Web revampé, à www.retraitesfederaux.ca. En plus de sa nouvelle apparence, vous trouverez une section de connexion réservée aux membre et des outils utiles pour votre retraite, des voyages aux finances, en passant par la santé. Allez le visiter et retournez-y souvent, pour encore plus! Cordialement,

Konrad von Finckenstein
Président du Conseil

P.-S. : Votre adhésion expire en décembre 2015? Votre autocollant de renouvellement se trouve à la page 24 de ce numéro.



SOMMAIRE

3 MESSAGE DU PRÉSIDENT**5 CHER SAGE****7 NOUVEAU DÉPART**

Justin Trudeau a promis de rétablir la relation du gouvernement avec la fonction publique. Qu'est-ce que cela signifiera?
SUSAN DELACOURT

11 LA MAGIE DE LA MALAISIE

Éclipsée par le Cambodge et la Thaïlande, la Malaisie propose aux voyageurs une introduction plus décontractée au Sud-Est de l'Asie – à prix fort raisonnable.
ALAN FREEMAN

16 VOYAGER SEULE

Une femme voyageant seule peut-elle affronter le monde? Absolument!
KIM COVERT

21 COURTES ESCAPADES – ÉDITION HIVERNALE

Autres belles destinations de courte durée et près de chez vous. ALICE MUSABENDE

25 LE CŒUR DE L'AFRIQUE

En raison de son riche patrimoine naturel et historique, l'Afrique du Sud offre aux voyageurs une expérience absolument incomparable.

29 VOTRE PLAN DE MIEUX-ÊTRE POUR L'HIVER

Le froid s'installe. Soyez prêt. MIKE BRUCE

31 AVIS D'EXPERTS – PHARMACIE

Tout ce que vous devez savoir sur la grippe.

32 CŒURS VOLAGES

L'infidélité — Comment surfer la nouvelle vague. SUE MCGARVIE

33 PARTAGER VOTRE VOYAGE

Les avantages et les inconvénients d'utiliser les médias sociaux durant vos voyages. PETER ATKINSON

34 ÊTES-VOUS PRÊT POUR LE RESTE DE VOS JOURS?

Pour bien planifier sa retraite, il faut se poser des questions difficiles.
TIM ST. VINCENT

36 AVIS D'EXPERTS – SANTÉ

Avant de partir, assurez-vous d'avoir pris des dispositions sur les urgences médicales à l'étranger.

37 AVIS D'EXPERTS – PENSIONS**39 DÉFENSE DES INTÉRÊTS EN ACTION**

Notre message a passé – grâce à vous.

41 LES NOUVELLES DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX**43 ANNONCES DE SECTIONS****46 AVIS DE DÉCÈS**

SAGE

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

ÉDITRICE

Sayward Montague
Gestionnaire, Défense des intérêts

RÉDACTEUR EN CHEF

Doug Beazley

DIRECTEUR PRINCIPAL DES FINANCES

John Butterfield

COORDONNATRICES À LA RÉDACTION ET À L'ÉDITION

Karen Ruttan et Angela Johnston

CONSULTANTE EN CRÉATION

Sally Douglas

COLLABORATEURS

Susan Delacourt, Alan Freeman, Kim Covert,
Alice Musabende, Mike Bruce, Sue McGarvie,
Peter Atkinson

SERVICES DE TRADUCTION

Annie Bourret, Célyne Gagnon,
Sandra Pronovost, Angélique Bernard

INFOGRAPHIE

Two Blonde Chicks Inc. Design + Marketing Group

IMAGE DE COUVERTURE

Patrick Corrigan

IMPRESSION

St. Joseph Print Group

Pour écrire au rédacteur en chef ou pour communiquer avec l'Association nationale des retraités fédéraux :
613.745.2559 (sans frais 1.855.304.4700)
1052, boul. Saint-Laurent, Ottawa ON K1K 3B4
sage@fsna.com

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

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

Pour toute information publicitaire dans ce magazine, veuillez communiquer avec :
Reid Savein : 416.898.9299 | info@searchlings.com

Pour devenir partenaire privilégié de l'Association nationale des retraités fédéraux, communiquez avec Sayward Montague, 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.



CHER SAGE

Continuez à nous écrire, chers membres. Notre adresse :

Association nationale des retraités fédéraux, 1052 boulevard St. Laurent, Ottawa, ON K1K 3B4

Notre courriel : sage@fsna.com

Ce numéro de Sage (automne 2015) doit être la troisième édition que j'ai reçue. Je vous écris pour vous faire savoir combien je suis impressionné par le magazine. Chaque numéro a été encore plus intéressant et pertinent que le précédent. Votre couverture de l'élection à venir est particulièrement impressionnante. La caricature est tout à fait réussie. Je ne puis que dire : « Continuez ce beau travail! »

— F. H. Kim Krenz

(Merci!)

J'ai lu la lettre de Julie Dunn dans laquelle elle mentionne que le gouvernement fédéral « a volé » des milliards de dollars de la pension de la GRC et d'autres fonds de pension, en accusant le gouvernement Harper. J'ai été surprise que l'ANRF n'ait pas corrigé ce commentaire. C'est plutôt le ministre des Finances Paul Martin et le gouvernement libéral de Chrétien qui ont utilisé ces fonds de pension pour équilibrer leur budget. L'ANRF a pris une part active dans la contestation juridique visant à récupérer ces fonds.

— Win Koch

Merci. J'ai reçu mon exemplaire du plus récent numéro de Sage et ai lu tous les articles. Je suis un peu déçu que le rédacteur en chef n'ait pas commenté la lettre de Julie Dunn sur la guerre des régimes de retraite. C'est bel et bien le gouvernement fédéral qui a retiré autant d'argent des fonds de pension, mais sous un gouvernement libéral. M. Martin en était alors le ministre des Finances et allait devenir notre premier ministre plus tard. Sa déclaration par rapport au fait qu'on nous demande tous d'en faire plus avec moins (sauf les sénateurs et les députés) sonne très juste, même sans les réformes de pension suggérées qui en sont toujours au stade des

propositions. Cependant, nous devrions toujours garder à l'esprit que les députés et les sénateurs sont ceux qui changent les règles, et comme c'est donc le cas! Sans ajouter la précision ci-dessus, on a l'impression que le gouvernement actuel s'est approprié l'argent des fonds de pension, ce qui est faux!

— Capc Lorne McDonald, MRC (FC), à la retraite

(Merci de la clarification.)

Mon épouse et moi avons lu l'article « Une question de vie ou de mort » du numéro d'été 2015 de Sage avec grand intérêt. Après avoir lu l'article à quelques reprises, nous nous sommes tous deux demandé si quelqu'un pouvait donner des conseils au sujet de certains des points soulevés.

L'article parle d'avoir « discuté de la mort » avec les familles. Existe-t-il des suggestions générales des grandes lignes des points à évoquer lors de telles discussions? Mon épouse (infirmière à la retraite) et moi avons parlé de ce qui nous est venu à l'esprit, mais nous nous demandons s'il n'y aurait pas d'autres enjeux à discuter et auxquels nous n'aurions pas pensé.

Je suis certain que nous ne sommes pas les seuls à nous poser des questions à ce sujet. Tout renseignement supplémentaire nous serait grandement utile.

Nous aimons lire Sage. Merci pour le magazine.

— Doug et Shirley Seymour

(Excellente question. L'Association canadienne de soins palliatifs et CARENET – ou Canadian Researchers at End-Of-Life Network – ont collaboré pour monter un site Web qui présente des suggestions et des conseils utiles sur la planification préalable des soins et les décisions de fin de vie. Il se trouve à www.planificationprealable.ca/accueil.aspx)

iPOLITICS

En exclusivité et en avant-première, iPolitics vous offre un accès privilégié au contenu et à d'autres services.



BRÈVES ET AUTRES
ALERTES ENVOYÉES
PAR COURRIEL.



REPORTAGES SUR LES RÉUNIONS
CLÉS DES COMITÉS PARLEMENTAIRES
ET AUTRES DÉVELOPPEMENTS
POLITIQUES.



ACTUALITÉ POLITIQUE
ORIGINALE, ANALYSES ET OPINIONS
TRANCHANTES SUR LA POLITIQUE
CANADIENNE.

**Abonnez-vous pour moins de \$10 par mois
Contactez-nous: info@ipolitics.ca
613-789-2772, poste 241**

Veuillez noter que iPolitics est un site uniquement accessible en anglais.

NOUVEAU DÉPART

Justin Trudeau a promis de rétablir la relation
du gouvernement avec la fonction publique.
Qu'est-ce que cela signifiera?

SUSAN DELACOURT



Le premier ministre désigné Justin Trudeau se dirige vers
la Tribune de la presse parlementaire canadienne pour donner
une conférence de presse à Ottawa, le mardi 20 octobre 2015.

PRESSE CANADIENNE/Sean Kilpatrick

Durant la plus grande partie de la soirée du 19 octobre, Justin Trudeau, chef du Parti libéral, a suivi l'élection à partir d'une suite une suite du Reine-Élizabeth de Montréal, en compagnie de sa famille et de ses amis les plus proches.

Tom Pitfield, fils de l'ancien greffier greffier du Conseil privé du père de Justin Trudeau, faisait partie de ce petit groupe. Pierre Trudeau et Michael Pitfield constituaient un duo puissant au début des années 1980 et, 30 ans plus tard, c'est aussi le cas de Justin Trudeau et de Tom Pitfield.

Depuis l'époque de la course de JT à la chefferie du Parti libéral – un parcours remarquable culminant en une victoire majoritaire stupéfiante –, Tom Pitfield a été l'un de ses principaux conseillers, particulièrement dans le domaine du numérique. L'épouse de Pitfield, Anna Gainey, préside le Parti libéral.

Ce parallèle entre les deux Trudeau, petit mais remarquable, peut faire chaud au cœur de ceux qui espèrent que le nouveau gouvernement Trudeau suivra l'exemple de l'ancien par rapport à la fonction publique. De tous les Canadiens qui ont passé une grande partie de la période Harper à se languir des « voies ensoleillées » promises par Justin Trudeau lors de son discours de la

victoire le soir de l'élection, les fonctionnaires du Canada pourraient bien avoir été les plus impatients de voir les nuages s'estomper.

Certains syndicats n'ont pas caché leur joie au lendemain de la victoire libérale. L'Association canadienne des employés professionnels disait avoir accueilli « avec soulagement (...) [les] résultats de l'élection fédérale qui met fin au règne conservateur de Stephen Harper ». La présidente de l'Institut professionnel de la fonction publique du Canada, Debi Daviau, a envoyé une lettre à Trudeau qui déclarait : « (...) les Canadiens ont rejeté les politiques et la gouvernance destructrices du gouvernement Harper. »

Mais les fonctionnaires seraient avisés de contenir leur optimisme. Dans l'intervalle entre les deux gouvernements Trudeau, bien des choses ont changé, et Justin Trudeau aura la responsabilité de forger une relation fort différente et devant convenir au XXI^e siècle avec les fonctionnaires du Canada.

Il devra tout d'abord s'attaquer au délabrement de cette relation légué par son prédécesseur.

Stephen Harper a déjà déclaré que ce qu'il a appris sur la tension entre les politiciens et les fonctionnaires pourrait faire l'objet d'un livre. « L'une des tâches les plus difficiles, probablement, une leçon pratique que doit apprendre un premier ministre... consiste à traiter avec la bureaucratie fédérale », a-t-il confié à Rex Murphy de la CBC en 2007, un an après son entrée au pouvoir.

« La ligne est ténue... il faut être un dirigeant positif de la fonction publique fédérale, tout en poussant les fonctionnaires et ne pas être leur prisonnier... »

Stephen Harper a tout le temps qu'il lui faut pour écrire ce livre, maintenant. Quant à son successeur, il doit rédiger un tout nouveau chapitre dans l'histoire de la relation du gouvernement canadien avec la fonction publique. La lettre ouverte que Justin Trudeau a écrite aux fonctionnaires à la fin septembre en constitue le brouillon :

« Je tiens à profiter de cette occasion pour vous assurer que la vision que je me fais de notre fonction publique diffère fondamentalement de celle de Stephen Harper », a-t-il écrit. « Là où il voit un adversaire, je vois un partenaire. »

Comptant quelques pages et plus de 1700 mots, la lettre promettait d'annuler les changements des conservateurs sur les congés de maladie et les négociations syndicales, de rétablir le questionnaire détaillé du recensement et de créer un poste de directeur scientifique au sein de la fonction publique, afin de prouver qu'un gouvernement libéral baserait ses politiques sur des faits.

La rapidité de la mise en place de ces mesures signalera à quel point Justin Trudeau sera capable de maintenir la bonne volonté et l'optimisme que sa victoire a insufflés au sein de la fonction publique. Debi Daviau se dit déjà encouragée. À son avis, cette lettre signifie « que nous avons été écoutés ». Mais entre les belles paroles et les actes, il y a tout un monde.

Les fonctionnaires ont été une force importante de l'élection de 2015, soit comme candidats, soit par l'entremise de leurs syndicats qui ont été très présents

dans la campagne pour vaincre les conservateurs. La chanson *Harperman* de Tony Turner, un scientifique d'Environnement Canada, lui a valu une petite notoriété en ligne, grâce à son refrain accrocheur « Déguerpis, déguerpis, déguerpis ». La région d'Ottawa, où vivent des milliers de fonctionnaires, a connu l'un des taux de participation électorale les plus élevés du pays.

Durant la campagne électorale, Justin Trudeau et son équipe ont bénéficié d'aide à la transition de la part de la fonction publique, tout en usant de discrétion, pour éviter une réaction brutale possible de la part des conservateurs.

Lorsque Justin Trudeau a quitté le Reine-Élizabeth pour retourner à Ottawa le lendemain de l'élection, il était accompagné de l'ancien sous-ministre Peter Harder, conseiller principal en matière de politiques au cabinet juridique Dentons et président du Conseil d'affaires Canada-Chine. Le choix de mettre Peter Harder à la tête de l'équipe de transition a reçu maints éloges et est considéré comme garant du sérieux des libéraux pour ce qui est de remonter le moral de la fonction publique. Au cours de sa carrière dans la fonction publique, il a dirigé plusieurs ministères fédéraux importants, dont Industrie, Affaires étrangères et le Conseil du Trésor. Avant de devenir bureaucrate, il avait travaillé dans les bureaux politiques des conservateurs progressistes, ce qui est un autre indicateur de la volonté de Justin Trudeau de mettre un bémol à la partisanerie dont plusieurs disent qu'elle incarne la culture de la fonction publique. Peter Harder est bien connu au sein de la bureaucratie fédérale et il connaît à fond les rouages internes du gouvernement, et les rouages externes, en raison de ses interactions avec le secteur privé.

« Je pense que la nomination de Peter est judicieuse pour le gouvernement à venir, pour la fonction publique et, finalement, pour le pays, parce que cela contribuera à une transition sans accroc », a confié Mel Cappe, ancien greffier du Conseil privé, à l'*Ottawa Citizen*.

« Je pense que c'est un trait de génie », estime Donald Savoie, qui est l'un des plus éminents intervenants du pays dans le débat sur le déraillement de la gouvernance fédérale canadienne au cours des récentes

années. Remontant à près de 20 ans, son livre *Governing From The Centre* accusait le bureau du premier ministre de centraliser le pouvoir. Le titre de son plus récent ouvrage provoque, en demandant « À quoi un gouvernement est-il bon? » (*What is Government Good At?*).

Et cette question pourrait être au centre des problèmes que devra régler Justin Trudeau, alors qu'il imprimera sa marque sur le gouvernement fédéral. Un grand nombre de fonctionnaires écoutaient très attentivement son discours lorsqu'il s'est adressé aux journalistes de la Colline parlementaire à son retour de Montréal, le lendemain de l'élection, tout particulièrement lorsqu'il a dit que les ministres de son cabinet seraient des « décideurs ».

Pour Donald Savoie, le mot « décideur » est important, car il a été le premier à décrire le cabinet comme n'étant guère plus qu'un « groupe de réflexion » il y a plus de dix ans, alors que Jean Chrétien était au pouvoir. Sous Harper, le statut du cabinet a davantage diminué, dit-il : « De groupe de réflexion, il est devenu un timbre d'approbation. »

Il y a dix ans, Donald Savoie était convaincu que le moral de la fonction publique avait touché le fond. « Et aujourd'hui, c'est pire et encore plus bas », précise-t-il. « Personne ne croyait que le moral pouvait plonger encore plus, mais c'est le cas. » Et cela pourrait jouer en la faveur de Justin Trudeau, car la relation entre le gouvernement et la fonction publique « ne peut que prendre du mieux ».

De l'avis de Donald Savoie et d'autres experts plongés dans la culture de la fonction publique depuis des décennies, Justin Trudeau aura une tâche immense à accomplir lorsqu'il tentera de rétablir cette relation. Pour Kevin Page, cet ancien directeur parlementaire du budget qui a publié son propre livre durant la campagne électorale sur la situation pourrie des cercles officiels d'Ottawa – *Unaccountable : Truth and Lies on Parliament Hill* –, cette culture en miettes sera abominablement difficile à rebâtir.

« Dix ans, c'est long », souligne Kevin Page. Un grand nombre de fonctionnaires se sont habitués à « déléguer vers le haut et non vers le bas », acheminant toutes les décisions au bureau du premier ministre (BPM). Après dix



Katie Telford, participant à un panel de discussion à Ottawa le lundi 9 mars 2015.

ans de rôle passif, il sera difficile de réapprendre le rôle traditionnel de la fonction publique, qui est d'offrir des conseils indépendants aux représentants élus, ajoute-t-il.

Et le bureau du Premier ministre n'est pas devenu plénipotentiaire par accident, mentionne Donald Savoie. Au sein d'un gouvernement moderne, très peu de politiques peuvent être élaborées par un ministère unique. Il arrive qu'une dizaine de ministères et d'organismes participent à la prise de décision d'une seule politique. Le pouvoir du bureau du Premier ministre a augmenté, en parallèle à son besoin de coordonner entre les ministères. Si Justin Trudeau veut que ses ministres soient des « décideurs » avec plus d'indépendance par rapport au bureau du Premier ministre, il lui faudra trouver un autre moyen de coordonner ces décisions.

L'influence grandissante des faits anecdotiques plutôt que des données empiriques a été l'un des facteurs déterminants de la prise de décision gouvernementale ayant nui à la fonction publique durant l'ère Harper. Andrew Griffith, anciennement directeur général d'Immigration et citoyenneté, a rédigé plusieurs livres et articles importants sur ce changement de culture au sein de la fonction publique. Même si le gouvernement Harper n'est plus, Andrew Griffith estime que l'appareil



Le premier ministre Stephen Harper et le premier ministre désigné Justin Trudeau se serrent la main durant une cérémonie marquant le premier anniversaire de la fusillade au parlement d'Ottawa, le jeudi 22 octobre 2015, devant le Monument commémoratif de guerre du Canada à Ottawa.



Justin Trudeau, à d., conversant avec son conseiller principal Gerald Butts, après avoir participé au débat sur la chefferie du Parti libéral, à Mississauga en Ontario, le 16 février 2013.

PRESSE CANADIENNE/Chris Young

de prise de décision d'Ottawa continuera d'être influencé par cette tension entre les anecdotes et les données empiriques.

Entre autres, dit-il, les fonctionnaires ont désormais appris la valeur de citer des faits anecdotiques pour gonfler les faits et les arguments qu'ils présentent à leurs chefs politiques. Andrew Griffith pense que le style politique de Justin Trudeau, de « personne à personne » exercera également de l'influence : « Je pense que, même s'il croit sincèrement au recours aux données empiriques – ce qui sera

.....

La rapidité de la mise en place de ces mesures signalera à quel point Justin Trudeau sera capable de maintenir la bonne volonté et l'optimisme que sa victoire a insufflés au sein de la fonction publique.

.....

mis à l'épreuve avec le possible rétablissement du recensement –, il prêtera également une grande attention aux faits anecdotiques. »

S'il s'avère que c'est le cas, Andrew Griffith pense que les fonctionnaires seraient avisés « de se montrer plus agiles et réceptifs aux anecdotes qu'il (Justin Trudeau) ou ses ministres évoquent et capables d'obtenir plus de preuves granulaires pour donner plus de contexte aux anecdotes, non pas pour les réfuter, mais pour aider les ministres à prendre des décisions et à faire des choix ».

Il pense aussi que les fonctionnaires doivent être « plus présents lors des rencontres avec les Canadiens et les parties prenantes... pour mieux cerner le point de vue du gouvernement ».

Comme Justin Trudeau a juré que le travail de la fonction publique se basera plus sur les faits et les données empiriques que durant l'ère Harper, plusieurs tenteront de trouver des façons de mesurer si la relation entre le gouvernement et la bureaucratie se rétablit un peu. Kevin Page sait déjà ce que lui surveillera : le début d'une plus grande transparence des ministères du gouvernement fédéral avec les chiffres internes. À son avis, les sous-ministres devraient en faire plus pour

diffuser les documents financiers en temps opportun, « leur faire franchir la porte » pour montrer une transparence renouvelée, au plus vite. « J'aime l'expression "le ciment sèche rapidement" », dit-il, ajoutant que si cette nouvelle ère se traduit plus de meilleures pratiques de divulgation financière, cela devrait contribuer de beaucoup au rétablissement de la relation.

Comme bien d'autres, Donald Savoie dit s'attendre à l'instauration rapide de mesures symboliques mais tangibles indiquant le changement de direction du gouvernement au sujet de la fonction publique, comme le rétablissement du questionnaire détaillé obligatoire du recensement. Il se dit également encouragé par le fait que le nouveau gouvernement Trudeau comprend plusieurs membres chevronnés des administrations libérales précédentes. Ils seront immédiatement en mesure de jauger à quel point les choses ont changé durant l'ère Harper.

Pour avoir d'autres indices de la façon dont Justin Trudeau et son équipe transigeront avec la bureaucratie, il vaut la peine de jeter un coup d'œil à Queen's Park. Les deux conseillers les plus proches de Justin Trudeau, Gerald Butts et Katie Telford, ont acquis leur expérience politique en travaillant pour le gouvernement libéral provincial de Dalton McGuinty, au bureau de McGuinty et pour Gerard Kennedy lorsqu'il était ministre de l'Éducation, respectivement.

Justin Trudeau a lui-même déjà donné des points de repère sur son style de leadership, que les fonctionnaires seraient avisés de retenir. Il est connu pour sa discipline personnelle, son travail acharné et, plus important encore, son empressement à laisser tomber des pratiques précédentes, s'il estime qu'elles ne fonctionnent plus. Sa décision d'expulser les sénateurs libéraux de son caucus a bien montré qu'il ne se sent pas lié par le passé.

Et cela comprend aussi la façon de faire de Pierre Trudeau. Trudeau fils peut bien avoir un Pitfield à ses côtés, mais son gouvernement ne sera pas une séquelle de celui de Trudeau père. ■

LA MAGIE DE LA MALAISIE

Éclipsée par le Cambodge et la Thaïlande, la Malaisie propose aux voyageurs une introduction plus décontractée au Sud-Est de l'Asie – à prix fort raisonnable.

ALAN FREEMAN



Complexe des Tours Petronas, à Kuala Lumpur. Source : Shutterstock

KUCHING, Malaisie – Le Cambodge possède ses temples glorieux, la Thaïlande, ses stations balnéaires enchanteresses. En revanche, la Malaisie, située aux confins de l'Asie du Sud-est, est habituellement méconnue des voyageurs de l'Ouest.

Ils ne savent pas ce qu'ils manquent. À mon avis, la Malaisie est la porte d'entrée parfaite pour découvrir cette région métissée de forêts tropicales très denses, d'une faune sauvage foisonnante, de gratte-ciels époustoufflants de modernité urbaine, d'une cuisine exquise et d'une population colorée et reconnue pour son caractère chaleureux.

Récemment, j'ai passé deux semaines dans ce pays de 30 millions d'habitants. Séjournant dans la péninsule Malaise, j'effectuais la navette entre mon port d'attache à proximité de Kuala Lumpur, la capitale, et Kuching, dans l'île voisine de Bornéo. De là, j'ai fait des randonnées dans la jungle et des balades en kayak, tout en observant la faune sauvage à loisir. Kuching est la capitale de Sarawak, une région du sud de Bornéo, où la Malaisie et l'Indonésie se chevauchent. Cette ancienne ville coloniale paisible est aujourd'hui une métropole trépidante de 600 000 habitants. Pourtant, malgré ses nombreux restaurants et petits commerces perchés en bordure du fleuve Sarawak, son centre-ville à forte population chinoise conserve une atmosphère décontractée.

Il avait été facile de nous rendre à Kuching. Ma femme et moi y sommes restés sept jours, effectuant le voyage au départ de Kuala Lumpur. Il nous en a coûté 135 \$ pour un vol aller-retour de 90 minutes sur AirAsia. Au cours de notre séjour, nous avons observé des orangs-outangs, des crocodiles, des dauphins et des singes nasiques. Nous avons aussi fait une randonnée dans la jungle et une descente en kayak dans une rivière d'eau limpide, sans jamais manquer de revenir à notre hôtel cinq-étoiles à temps pour une baignade en fin d'après-midi. Nous avons déboursé un peu plus de 600 \$ pour six nuitées au luxueux hôtel Pullman, avec chambre meublée d'un



La nourriture de rue malaisienne est sophistiquée, bon marché et délicieuse.

Source : Shutterstock

Les Malaisiens ne s'entassent pas dans des restaurants guindés, nappes de toile et serveurs à cravates compris. Vous apprécierez plutôt une panoplie de cuisines de rue et leur dérivé moderne, le carrefour de restauration.

très grand lit deux places et déjeuner de style buffet compris, avec spécialités malaises, cafés au lait et fruits locaux.

J'avoue que ma femme et moi ne sommes pas friands des voyages en groupe, mais c'est parfois la seule option. Peu après notre arrivée à Kuching, nous réservions nos places à bord d'un bateau pour une excursion nocturne de trois heures et demie, pour observer la faune (au coût de 60 \$ chacun). À 16 h, notre guide est venu nous chercher à notre hôtel. Après 40 minutes de route, nous sommes arrivés à une petite rampe d'accès en bordure du fleuve Santubong, une vaste étendue d'eau boueuse, où notre bateau hors-bord en fibre de verre était amarré. Dans la lumière chatoyante de fin de journée, un pêcheur solitaire lançait son filet au-dessus de l'eau. Sur le rivage, un énorme crocodile d'eau salée d'au moins deux mètres et demi de long lézardait sous le soleil, souriant férocement de ses dents immenses.

Puis, un crocodile plus petit glissa doucement dans l'eau tumultueuse, à quelques mètres de notre bateau.

Le dauphin de l'Irrawaddy est une espèce menacée native de l'Asie du Sud-est. De couleur ardoise, ce mammifère de la famille des épaulards est difficile à repérer dans son habitat naturel, à l'embouchure des rivières. Notre capitaine ne pouvait d'ailleurs pas nous promettre que nous en verrions un. Pourtant, après avoir navigué pendant une heure environ, nous en avons repéré quelques-uns semblant faire une parade nuptiale. Même s'ils ne sont pas réputés pour leurs sauts spectaculaires, ces dauphins nous ont néanmoins émerveillés par leur manège, en plongeant et en émergeant de l'eau calme. Regardant ensuite vers le rivage, nous y avons aperçu des singes, des langurs argentés ainsi que plusieurs nasiques – une autre espèce menacée, qui se distingue par son énorme nez recourbé et sa promiscuité



Coucher de soleil à Kuching.

Source : Shutterstock



Sourire d'un crocodile à Bornéo.

Source : Shutterstock



Famille d'orangs-outans à Bornéo.

Source : Shutterstock

sexuelle. Alors que le jour tombait, nous sommes arrivés à un manglier baignant dans la lumière d'un essaim de lucioles. Sur le chemin du retour, nous avons conclu notre excursion par une délicieuse collation d'ananas local, de bananes et de gâteau.

Lors d'une autre excursion, nous nous sommes rendus au centre de réhabilitation Semenggoh, qui accueille les résidents les plus importants de Sarawak, les orangs-outangs. Également parc national, cette réserve est étonnamment près de Kuching. Après avoir payé le prix d'entrée de 3 \$, un sentier de 1,5 km en bordure de la route nous a menés à un point de rassemblement où les orangs-outangs sont nourris deux fois par jour.

La déforestation non contrôlée et l'accroissement des plantations de palmiers à l'huile a dangereusement perturbé l'habitat de ces grands primates roux dégingandés, à tel point que les gardes-chasses ont mentionné n'être jamais assurés de les attirer, même si les fruits frais sont très tentants. Plus tard dans l'après-midi, alors que nous traversions la jungle en direction du poste de ravitaillement, un arbre se mit à onduler, comme soudainement balayé par la brise. Bientôt, un orang-outang s'y profila, se balançant d'une branche à l'autre de ses bras musclés, tourbillonnant d'une main le long

d'une corde végétale haut perchée sous la voûte forestière, avec une grâce nonchalante qui ferait l'envie de tout acrobate du Cirque du Soleil. Puis, glissant le long du cocotier, l'animal descendit chercher une noix de coco avant de remonter prestement en fendre l'écorce contre le tronc, pour en extraire la chair sucrée, de ses longs doigts habiles. De retour au point de rassemblement, une femelle suivie de son rejeton adolescent vint à la rencontre d'un groupe de touristes ébahis. Inoubliable.

Plus tard cette semaine-là, après avoir fait quelques excursions solitaires dans les parcs nationaux environnants, nous avons opté pour un périple d'une journée en kayak (64 \$ par personne). La journée débuta à 9 h, lorsqu'on vint nous chercher à notre hôtel pour effectuer le trajet d'une heure par voiture, en direction sud. Arrivé à destination, notre groupe se joignit à trois randonneurs allemands. Nos guides, trois frères originaires d'une tribu indigène locale, nous accompagnèrent pendant les trois heures et demie que dura notre descente de la rivière. Celle-ci ne fut interrompue que brièvement, le temps de déguster un délicieux dîner. Limpide et peu profonde, la rivière présentait quelques rapides, mais la coque de plastique robuste de nos kayaks s'en tira avec quelques égratignures.

Nous avons ensuite pagayé à proximité de magnifiques parois calcaires avant de terminer l'excursion par une baignade rafraîchissante. À 21 h ce soir-là, un CD contenant des photos de notre périple fut livré à notre hôtel, alors que nous étions revenus en fin d'après-midi.

Un avertissement à l'intention des voyageurs canadiens s'impose concernant les randonnées et l'activité physique à Sarawak : soyez prévoyants. Le climat tropical est excessivement chaud et humide. Apportez un chapeau, de l'écran solaire et beaucoup d'eau. Comme le terrain est souvent accidenté, – une randonnée de deux heures peut s'avérer exténuante –, assurez-vous d'être en bonne forme physique avant de vous lancer dans l'aventure. Enfin, le smog des forêts tropicales qu'on brûle en Indonésie, le pays voisin, représente un risque supplémentaire, car il s'épaissit pendant l'été et l'automne.

Variée et raffinée, l'alimentation en Malaisie fusionne les traditions culinaires malaises, chinoises et indiennes. La variété des mets peut être déconcertante, mais rien n'est *jamais* dispendieux. Les Malaisiens ne s'entassent pas dans des restaurants guindés, nappes de toile et serveurs à cravates compris. Vous apprécierez plutôt une panoplie de cuisines de rue et leur dérivé moderne; le carrefour de restauration. À Kuching, The Top Spot incarne délicieusement les traditions culinaires informelles de Malaisie. Perché au-dessus d'un parc de stationnement de cinq étages – d'où son nom –, ce chapiteau en plein air abrite une immense aire de restauration bordée de petits restaurants encerclant les centaines de fauteuils installés au centre. On y trouve un vaste choix de poissons et de fruits de mer prêts à être pesés et cuits sur place. Un restaurant spécialiste des mets au saté offre des brochettes de poulet, de bœuf ou d'agneau au saté à 30 cents (commande minimale de 10 brochettes). Par respect pour la clientèle musulmane, aucune brochette de porc n'y est vendue. Par contre, la Malaisie étant un pays décontracté, il est possible de commander une bière.

Notre deuxième semaine en Malaisie s'est déroulée à proximité de KL, surnom donné à la capitale Kuala Lumpur. De ville minière installée en bordure d'une rivière vaseuse, KL est devenue une métropole populeuse en

dépit de conditions peu propices. Elle semble encore inachevée, sans véritable centre urbain, comme un vaste étalement urbain ponctué d'îlots de gratte-ciels aménagés à proximité de vieux quartiers, traversé par de grands boulevards et des autoroutes.

La marche n'est pas recommandée pour visiter KL, en raison de distances trop importantes et d'une circulation trop intense. Pour avoir un bon aperçu de la ville, il vaut mieux emprunter les autobus de tourisme à deux étages, avec montées et descentes libres (15 \$ par personne). L'étage supérieur est judicieusement divisé en sections extérieure et intérieure. Ainsi, si le soleil tropical devient insoutenable, vous n'avez qu'à vous installer dans la fraîcheur du compartiment climatisé. L'autobus s'arrête à toutes les attractions touristiques locales, notamment l'impressionnant Musée des arts islamiques, la Place historique Merdeka, le Quartier chinois

ainsi que le Marché central, qui regorge d'étals de nourriture et de boutiques de souvenirs.

Le complexe des Tours Petronas est un incontournable de ce parcours. Ces tours jumelles d'inspiration Art déco, avec leurs 88 étages abritant les bureaux de la Petronas, la compagnie pétrolière nationale de Malaisie, ont incontestablement contribué à établir la renommée architecturale internationale de KL. Ces deux immenses structures d'acier élancées symbolisent la force de l'essor économique de la Malaisie, considérée comme l'un des cinq « tigres asiatiques ».

Construites à la fin des années 1990, elles ont été – brièvement – considérées comme les plus hauts gratte-ciels de la planète. Aujourd'hui détrônées par d'autres gratte-ciels ailleurs en Asie, elles demeurent saisissantes. Conçues par l'architecte argentin César Pelli, les tours Petronas valent le détour, lorsque le smog est absent. Il vous en coûtera environ

25 \$ pour visiter la tour d'observation et la passerelle aérienne qui relie les deux tours à mi-hauteur (n'oubliez pas de demander le rabais de 50 % accordé aux personnes âgées). Lorsque vous aurez terminé votre aventure en hauteur, revenez sur terre et visitez le centre commercial Suria, juste à côté, qui abrite quelque 320 magasins sur une superficie de 1,5 million de pieds carrés.

Pour être franc, il ne vous faudra guère plus de deux jours pour faire le tour des points d'intérêts de KL. Lors de mon séjour, j'en ai profité pour visiter Singapour, la Cité-État située à l'extrémité sud de la Malaisie, associée aujourd'hui au monde bancaire, à la prospérité et à l'efficacité — une version asiatique de Zurich. J'ai pensé à faire le trajet de 300 kilomètres par autobus ou par train. Comme le trajet prend jusqu'à cinq heures, j'ai plutôt opté pour un vol aller-retour rapide, le même jour. Grâce à AirAsia, je me suis envolé vers Singapour à 10 h et suis revenu à 19 h, disposant ainsi de plus de cinq heures pour visiter le centre-ville de Singapour, pour 130 \$.

La vie y est organisée avec la précision d'une montre suisse. Le métro est convivial et d'une propreté exemplaire (Singapour est reconnue pour ses lois très strictes interdisant l'abandon de détritus, l'action de cracher et de mastiquer de la gomme à mâcher). Il ne m'en a coûté que 2,60 dollars singapouriens – leur dollar équivaut à un dollar canadien environ – pour filer de l'aéroport à l'hôtel de ville, au centre-ville. Plus tard ce jour-là, alors que je déambulais à proximité de la station de métro, l'air un peu « perdu », un agent en uniforme des transports en commun est venu à ma rencontre pour me demander poliment si j'avais besoin d'aide, puis il m'indiqua le train à prendre. J'ai pris les transports en commun partout dans le monde, mais je n'ai jamais connu un service aussi courtois.

Il est facile de se déplacer à pied au centre-ville de Singapour, mais le climat peut y être suffoquant de chaleur et d'humidité. Contrairement à KL, la ville possède un centre-ville digne de ce nom, abritant une vaste place publique cintrée de bâtiments historiques. On y trouve la cathédrale anglicane St. Andrews, un imposant édifice sans originalité architecturale, dont les murs sont ornés de plaques commémoratives

rappelant les ressortissants britanniques de cette colonie, décédés au combat ou de maladie infectieuse. Parmi eux, citons les 47 Britanniques décédés lors de la mutinerie de Singapour au siècle dernier, lorsque 800 soldats de l'Armée indienne attaquèrent leurs officiers britanniques au début de la Première Guerre mondiale en 1915.

À quelques rues de là, le fameux hôtel Raffles vaut le détour. Nommé en l'honneur de sir Thomas Stamford Raffles, qui a fait de Singapour une colonie britannique au début du XIX^e siècle, ce bâtiment blanchi à la chaux, doté de jardins luxuriants et de cours intérieures protégées, illustre à la perfection l'élégance coloniale anglaise. On s'imagine aisément rencontrer Noel Coward ou Somerset Maugham au détour d'une colonne. Le prix des chambres est exorbitant (au moins à 835 \$ CA la nuitée), mais il est possible de profiter de l'ambiance luxueuse de l'hôtel en vous installant au Long Bar pour siroter le cocktail local par excellence; le fameux *Singapore Sling*. À 35 \$ le verre, vous trouverez peut-être que la modération a bien meilleur goût (et ne soyez pas surpris de trouver le bar bondé de touristes australiens en t-shirt et sandales,

plutôt que d'anciens officiers coloniaux, vêtus d'uniformes de coton blanc immaculé).

C'est par métro que je me suis rendu à Marina Bay, un vaste complexe riverain construit sur un terrain réhabilité. Le site se démarque par l'architecture spectaculaire de ses trois tours de 55 étages qui abritent le casino Marina Bay Sands et l'hôtel, et que surplombe un immense toit oblong protégeant une terrasse et un grand jardin extérieur qui chevauchent les trois tours. J'ai fait une pause dans le vaste atrium situé à l'entrée du complexe, d'où j'ai pu observer à loisir les membres du jet-set et les joueurs férus de machines à sous y déambuler, un verre de *Tiger* à la main. Plus abordable que le *Singapore Sling*, cette bière locale (à 18 \$ le verre, pourboire compris), est servie avec une abondance de noix et d'olives. C'est connu, manger au restaurant coûte cher à Singapour, mais la ville regorge aussi de cuisines de rue peu dispendieuses.

La péninsule malaise foisonne d'autres sites ravissants, notamment l'île de Penang et Georgetown, une ville inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO – renommée pour son architecture coloniale, son patrimoine

chinois et la richesse extraordinaire de sa gastronomie – ainsi que la ville portuaire de Melaka, située au sud de KL, dont les bâtiments historiques témoignent des diverses périodes coloniales qui l'ont façonnée, notamment l'héritage des colonisateurs Portugais, au début des années 1500, suivi de celui des Hollandais et des Britanniques.

En terminant, un mot au sujet des habitants de Malaisie. La population malaise est immensément métissée. La vaste majorité des Malaisiens est musulmane, mais la population est aussi composée d'importantes minorités importantes d'habitants d'origine chinoise et sud-indienne, alors que Bornéo compte un nombre significatif de populations indigènes. Ces groupes ont connu des tensions raciales dans le passé, mais les Malaisiens semblent remarquablement tolérants aujourd'hui. Quant aux étrangers, ils peuvent s'attendre à visiter un lieu très accueillant. À deux reprises, nous avons loué une voiture et (malgré des difficultés d'un logiciel de navigation non fonctionnel) avons été l'objet d'une courtoisie généralisée de la part des automobilistes. Personne ne klaxonne jamais. ■

Singapour, la Cité-État située à l'extrémité sud de la Malaisie, associée aujourd'hui au monde bancaire, à la prospérité et à l'efficacité – une version asiatique de Zurich.



Hôtel Raffles à Singapour.

Source: Shutterstock

Vivez la sérénité de la croisière fluviale

Offre exclusive
à l'Association nationale
des retraités fédéraux

Épargnez
jusqu'à 400 \$ par chambre

Chine classique et croisière sur	
le fleuve Yangtze - 16 jours	
15 avril, 13 mai, 16 sept.	Forfait par personne* tout compris
14 oct. 2016	3299\$
Beijing • Xi'an • Fleuve Yangtze • Shanghai • Suzhou • Wuxi	+ 480 \$ (taxes)
Légendaire croisière Mékong-14 jours	
20 mai, 3 avril, 16 oct.	Forfait par personne* tout compris
30 oct, 13 nov, 27 nov. 2016	4599\$
Saigon • Cuchi • Croisière sur le Mékong Phnom Penh • Koh Chong Kampng Tralach • Tonle Sap Siem Reap	+ 500 \$ (taxes)

Pour en savoir plus, appelez : 1-866-553-8989 Bureau de Toronto
1-888-285-5088 Bureau de Vancouver

Compris dans ces programmes exclusifs : billet d'avion international aller-retour de Toronto/Vancouver, hôtel 5 étoiles, guide francophone/anglophone, billets d'avion en Chine, transport en autobus climatisé, repas quotidiens, prix d'entrée aux attractions. Nexus Holidays est un grossiste et un détaillant agréé du TICO et du BPCPA.

Nexus Holidays

VOYAGE

Une femme voyageant seule peut-elle affronter le monde? Absolument!

KIM COVERT



Source: Shutterstock

« Un autobus transportant des touristes du Canada, des États-Unis et de l'Australie, ainsi que trois guides, n'est pas tombé d'une falaise en traversant deux chaînes de montagnes dans le Sud-ouest de la Colombie jeudi », a écrit Diane Menzies dans un message sur Facebook en septembre, racontant un voyage sur une route parsemée de « nids de poule gros comme des cratères sur la lune... comme l'Atlantique Nord sans eau. »

Ces plaisanteries révèlent que cette dame de 71 ans, mère de deux enfants et grand-mère de cinq petits-enfants, s'amusait beaucoup.

Ayant pris sa retraite en 2004 à Campbellford en Ontario, après avoir travaillé plus de 20 ans à titre de journaliste auprès du service de presse de la Presse canadienne, Mme Menzies a fait son premier voyage en solitaire en 1973, en faisant de l'autostop de l'Écosse à l'Espagne. Elle a beaucoup voyagé seule, en groupe et avec un partenaire de longue date à des destinations comme la Chine, le Sud-est de l'Asie et l'Afrique.

« Je ne m'inquiète pas du voyage en soi, même si l'idée de ne pas être à l'aéroport à temps et que mes bagages n'arrivent pas à destination m'angoisse », dit Mme Menzies, soulignant qu'il reste encore quelques destinations, comme la Colombie où elle participe à un circuit d'Elder Treks, le Sud-est de l'Asie et l'Afrique, où elle n'irait pas seule.

« Je suis venue en Colombie cette année en raison de mon emploi du temps... et je suis heureuse de l'avoir fait. Le tourisme y commence à peine, mais lorsque l'endroit sera connu, il fourmillera », enchaîne-t-elle. « Je savais que la question de la drogue était en grande partie sous contrôle, et comme je suis sur un circuit, la sécurité n'était pas un problème. Tomber de cols de montagne est un risque plus probable. »

Mme Menzies est la cliente idéale pour un créneau touristique en expansion : des femmes seules plus âgées qui désirent faire quelque chose d'autre que ce que l'agente de voyages d'Ottawa Janet Lavern qualifie de « forfait de rôtissage de sept jours à Cuba » pendant lequel vous « allez sur une plage et ne faites que vous bronzer d'un côté et de l'autre ».

Debbie Ross, propriétaire du *Women's Travel Network (WTN)* basé à Toronto, a démarré

son entreprise il y a 12 ans, après ne pas être parvenue à trouver un agent canadien offrant des expériences de voyage conçues pour les femmes.

Agente de voyages depuis 35 ans, la femme d'affaires en elle avait repéré un marché encore inexploité : les femmes voyageant seules – les divorcées, les veuves, celles qui ne se sont jamais mariées ou dont les conjoints n'aiment pas prendre l'avion – qui cherchent « une escapade dans un environnement sécuritaire ».

Le premier circuit touristique du WTN a eu lieu en Toscane, en 2004. Il organise maintenant de 10 à 12 voyages par année.

« Je ris et dis que mes clientes ont grandi avec moi », déclare Mme Ross. « Nous avons commencé avec des voyages sûrs : la Toscane, la France, le circuit européen habituel. Maintenant, elles ont fait leurs armes et deviennent plus aventureuses... Elles vont au Pérou, aux Galapagos, en Chine et en Inde. »

En moyenne, les femmes effectuant les circuits de Mme Ross (elle organise un voyage par an auquel les hommes peuvent participer) ont 60 ans, mais leur âge va de 40 à 80 ans. Elles sont actives, en bonne forme physique et en santé.

« Nous ne faisons pas de randonnée pédestre, mais marchons beaucoup. Elles doivent être en mesure de suivre le rythme. »

Mme Ross a commencé au bas de l'échelle; même une recherche rapide sur Google donne plusieurs entreprises et groupes canadiens répondant aux besoins d'une certaine combinaison de personnes âgées et de femmes. Le courtier en voyage Today's Woman Traveller exerce ses activités à Kingston, en Ontario. Le Connecting: Solo



Saïmiris dans la forêt pluviale amazonienne.

Travel Network (CSTN) de la C.-B. aide des groupes ouverts aux personnes voyageant seules à se former. Environ 60 pour cent des membres du CSTN sont des femmes. Elder Treks de Toronto offre des circuits touristiques pour des groupes mixtes de personnes âgées. Expand Your World Travel, qui accueille les personnes âgées à bras ouverts à Ottawa, se consacrent aux voyages accessibles. Des portails en ligne pour organiser des groupes de rencontre de personnes ayant des intérêts communs sont également de bonnes façons pour les femmes seules de discuter et de planifier leurs voyages.

« C'est un besoin croissant, car les femmes sont plus aventureuses et extraverties. En meilleure santé et en meilleure condition physique, elles désirent vraiment sortir et voir le monde », confie Mme Ross. « La plupart des femmes se disent : "J'ai fait mon devoir : j'ai travaillé, j'ai élevé une famille, je me suis sacrifiée, à mon tour maintenant de faire ce que je veux faire." »

Mme Ross a des clientes qui, comme Mme Menzies, sont de grandes voyageuses. D'autres n'ont jamais voyagé seules, et certaines n'ont jamais voyagé à l'extérieur du Canada.

« Avec les nouvelles, de nombreuses questions se posent. Elles sont inquiètes : vont-elles s'intégrer au groupe... vont-elles pouvoir maintenir le rythme? Peuvent-elles avoir une compagne de chambre et bien s'entendre avec elle? La première fois, elles sont nerveuses; très nerveuses. Leurs familles sont nerveuses pour elles. »

Croisière fluviale menant à des feux d'artifice spectaculaires au Grand Palais de Bangkok, en Thaïlande.



Source : Shutterstock

Mme Ross réagit à ces préoccupations en s'assurant que toutes les personnes participant à un groupe aient la chance de se rencontrer avant le départ. Elle conseille aux voyageuses ce qu'elles doivent apporter et ce à quoi elles doivent s'attendre, s'assurant qu'elles sont mentalement et physiquement prêtes pour le voyage.

« Lorsqu'elles disent "Je veux une chambre individuelle", je leur réponds "Non, vous devriez vraiment en partager une". C'est si agréable à la fin de la journée de pouvoir retourner à votre chambre, de rire, de rigoler et de parler des merveilleuses expériences de la journée. Et, c'est ce que nous faisons tout au long du voyage. Nous rions, nous pleurons, nous dansons et nous nous amusons beaucoup. »

Mme Lavern, cofondatrice d'Expand Your World Travel, organise deux groupes de rencontre à Ottawa pour les voyageurs, un pour les personnes de tout âge et l'autre pour les voyageurs âgés et d'âge mûr qui, selon le site Web, compte 271 membres. Les gens qui viennent aux groupes en apprennent davantage sur les destinations de la part de personnes qui y sont allées, planifient d'autres prochains voyages et apprennent à connaître les personnes avec lesquelles ils voyageront.

Après 24 ans dans l'industrie du voyage, Mme Lavern affirme qu'elle et sa partenaire commerciale, Alex Yates, se consacrent désormais à offrir des voyages accessibles aux personnes « qui aimeraient seulement un peu plus d'aide que ce que les agences de voyages traditionnelles offrent, ou beaucoup plus d'aide, ou tout type d'aide entre ces extrêmes. »

Les clients âgés seuls qu'elle voit sont des personnes qui peuvent avoir toujours voyagé avec leur famille par le passé ou qui n'avaient pas les moyens de voyager avant d'avoir atteint un stade ultérieur de leur vie. Une de ses tâches consiste à les aider à augmenter leur confiance par rapport aux voyages, pour surmonter leur peur de se sentir seuls dans un endroit étrange.

« Nous organisons le groupe de rencontre entre autres pour permettre aux gens de se rencontrer au préalable, de bavarder et de connaître d'autres personnes qui aiment aussi voyager, d'avoir l'occasion d'écouter les récits d'autres personnes qui ont voyagé seules... et de rencontrer peut-être des personnes avec lesquelles ils désireront voyager », explique Mme Lavern.



Éléphant africain vu de près lors d'un safari.

Source : Shutterstock



Vallée vinicole du Chianti, au cœur de la Toscane.

Source : Shutterstock

Bien que certains de ses clients n'ont pas de souci d'argent, d'autres doivent gérer des budgets très serrés. Cela ne les oblige toutefois pas à rester près de la maison.

Les personnes ayant des revenus modestes bénéficient le plus de travailler avec des conseillers en voyages, des professionnels qui savent où trouver les aubaines, mentionne Mme Lavern. Ils sauront par exemple que certaines croisières fluviales offrent des cabines individuelles qui ont tendance à être réservées rapidement, des cabines qui n'exigent pas de « supplément pour chambre individuelle » pour les voyageurs restant seuls dans des lieux d'hébergement tarifés pour deux personnes.

Ils savent également comment des gens que Mme Lavern appelle des « joueurs de flûte » peuvent obtenir des rabais sur leurs voyages. « Vous dites "Je veux aller en Italie dans deux ans et voici le type de voyage que je veux faire". Vous travaillez avec le conseiller en voyages ou l'agence de voyages et vous vous faites répondre "D'accord, nous vous aiderons à mettre cela sur pied... et pour chaque personne supplémentaire que vous amenez, vous obtiendrez un rabais". »

« Nous offrons certains voyages pour lesquels les gens n'ont qu'à amener huit personnes avec eux pour y participer gratuitement. »

Les voyageurs seuls peuvent également réduire leurs coûts en profitant d'économies d'échelle offertes aux circuits de groupe et en réservant un an ou plus à l'avance. Mme Lavern cite en exemple une croisière fluviale, dont l'itinéraire est disponible un an ou plus à l'avance.

« Vous versez un acompte, et les acomptes sont habituellement remboursables jusqu'à environ six mois avant le début du voyage; vous n'avez donc vraiment rien risqué et vous savez aussi exactement combien votre voyage coûtera. » Vous savez ainsi quel montant vous devez économiser et combien de temps vous avez pour le faire.

Comme de nombreuses transactions dans le monde sont faites en dollars américains, Mme Lavern conseille également aux femmes d'ouvrir un compte bancaire dans cette devise et d'y déposer de l'argent lorsque le taux de change est bon, pour ne pas perdre la moitié de leurs fonds de voyage si elles doivent changer de l'argent lorsque le taux est mauvais, comme en ce moment.

De plus, poursuit-elle, vérifiez le type de couverture d'assurance que vous avez sur votre carte de crédit, avec votre régime de soins de santé en milieu de travail ou avec votre régime de retraite, puis contractez une assurance supplémentaire suffisante pour combler les lacunes.

« En achetant votre billet d'avion à l'avance, vous économiserez. Acheter tout au préalable vous permet d'économiser à long terme », souligne Mme Lavern. « De plus, si vous planifiez assez à l'avance... au cours de l'année suivante, il se peut que quelques personnes souhaitent se joindre à vous. Cependant, si vous vous y prenez à la dernière minute, personne d'autre n'a le temps de planifier. »

Les voyages de groupe peuvent entraîner des économies d'échelle et un plus grand sentiment de sécurité, mais cela ne signifie pas que les femmes âgées seules ne peuvent pas faire des voyages en solitaire en toute sécurité. Mme Menzies a passé du temps seule à Malte (une de ses destinations favorites) et à Oaxaca, au Mexique.

« Je pouvais me débrouiller avec mon espagnol rudimentaire, et je ne sors pas le soir. Je me suis toujours sentie en sécurité », précise-t-elle. « Je suis une lève-tôt. Je me lève et je sors habituellement avant 6 h 30, une excellente heure pour aller faire une longue marche qui se termine par un café sur la Zocalo. »

Elle dit n'avoir jamais douté de sa capacité de prendre soin d'elle lorsqu'elle est à l'étranger. « Trouver des personnes à qui parler ou avec qui bavarder ou boire n'est jamais un problème. Et, je suis polyglotte dans le langage gestuel. J'ai du plaisir. Être amical est utile. Un sourire fonctionne partout dans le monde. »

« Les gens sont des gens partout. Et, je suis très bien avec moi-même. Parfois, il vaut mieux être seule. Lorsque nous flânions ou étions dans une galerie d'art ou un musée, Shawn (mon ancien partenaire) avait l'habitude de vagabonder et cela me rendait folle. » ■

Conseils d'expertes pour les femmes âgées voyageant seules

Debbie Ross

1. Faites-le. N'ayez pas peur.
2. Faites vos recherches sur l'entreprise avec laquelle vous voyagez et assurez-vous d'être à l'aise avec ses valeurs et son style de circuit.
3. Soyez consciente de vos capacités. Soyez honnête avec vous-même et votre agence de voyages sur ce que vous êtes en mesure de faire, pour être associée au groupe approprié.

Janet Lavern

1. Travaillez avec un conseiller en voyages. Ils savent des choses que vous ignorez.
2. Réservez assez tôt pour profiter de toute aubaine sur les suppléments pour chambre individuelle.
3. Amenez vos enfants ou vos petits-enfants. Vous aurez des expériences à partager et pourrez dire quelques années plus tard : « Tu te souviens lorsque grand-papa a crié tout le long de la tyrolienne? »

Vivez une aventure solo sécuritaire! Le guide *Voyager au féminin – La sécurité avant tout*, produit par le gouvernement du Canada, regorge de conseils pour les femmes voyageant seules.

L'auteure, Marybeth Bond, qui a voyagé seule partout dans le monde et qui a créé le magazine en ligne *The Gusty Traveller*, donne les conseils suivants :

- Soyez consciente des tabous culturels relatifs aux vêtements occidentaux et tenez-en compte lorsque vous faites vos valises. Certains guides, comme ceux de la série *Lonely Planet*, sont utiles pour cela.
- N'apportez pas plus de bagages que ce que vous pouvez hisser à bord et descendre vous-même d'un train.
- Fiez-vous à votre instinct. Si vous avez l'impression que quelque chose cloche, avancez rapidement.
- Évitez d'être une cible. Laissez les vêtements et les bijoux qui ont l'air dispendieux à la maison et portez une ceinture porte-billets ou transportez vos objets de valeur dans une poche intérieure.
- Protégez-vous. Un arrêt de porte en caoutchouc est bon marché, léger et vous permettra d'avoir l'esprit tranquille dans une chambre dont la porte est munie d'un verrou fragile.
- Songez à porter une alliance si vous ne le faites pas déjà. « Un mari imaginaire peut vous donner de la respectabilité. D'ailleurs, il pourrait se pointer à tout moment. »



DÉCOUVREZ LE CANADA EN TRAIN

Rien de tel que le train pour découvrir le Canada dans toute sa splendeur. En effet, VIA Rail vous propose un hébergement tout confort, un service de repas réputé et une équipe de bord accueillante. La seule chose que vous apprécierez encore davantage? La vue imprenable sur le paysage.



Association nationale
des retraités fédéraux
**PARTENAIRE
PRIVILÉGIÉ**

Les membres et les abonnés
de l'Association profitent
d'un tarif réduit avec VIA Rail.

Plus de détails: viarail.ca/fr/retraitesfederaux



® Marque de commerce propriété de VIA Rail Canada inc.



Autres belles destinations de courte durée et près de chez vous.

ALICE MUSABENDE

Notre numéro d'été présentait de belles destinations vacances canadiennes sous forme de courtes excursions peu chères. En raison des nombreux commentaires positifs des lecteurs, nous avons jugé bon de ne pas nous en tenir à l'été.

Notre pays, « ce n'est pas un pays, c'est l'hiver »! Avant que les vols outre-mer ne deviennent bon marché et disponibles en grand nombre, nous savions comment nous divertir durant la saison froide. Et, même si le dollar canadien a repris un peu de vigueur au début d'octobre, les voyages à l'étranger coûtent cher en ce moment.

Voici donc notre liste des meilleures destinations vacances des neiges. Ces endroits de prédilection ne manqueront pas de vous donner de beaux souvenirs de l'hiver canadien.

PHOTO : Feux d'artifice du Carnaval de Québec. Source : Bureau du tourisme de Québec



Voyageurs dégustant les produits locaux lors du Festival du vin de glace.

Source : Chambre de commerce de Niagara-on-the-Lake

.... NIAGARA ON-THE-LAKE Ville viticole hivernale

Magnifique et d'un pittoresque XIX^e siècle bien préservé, Niagara-on-the-Lake se trouve à 90 minutes en voiture de Toronto, sur la rive sud du lac Ontario à l'embouchure de la rivière Niagara. Dans cette cité, qui a déjà remporté le titre de « plus jolie ville du Canada », les gens profitent de l'hiver avec autant de plaisir que les amateurs de plage qui se prélassent à Rio. Janice Thomson, directrice du bureau touristique de la région, qualifie Niagara-on-the-Lake de parfaite destination hivernale pour les retraités. « Accessible de partout au Canada, pittoresque et d'un grand charme historique, la région est sécuritaire, tout en offrant aussi du confort et, bien entendu, de l'aventure. »

Au début de décembre, la Candlelight Stroll, une visite guidée à la lueur des bougies dans le district historique de la ville avec des concerts à tous les coins, donne le coup d'envoi des festivals d'hiver. La région du Niagara produit l'une des exportations les plus prisées du Canada, le vin de glace, et Niagara-on-the-Lake



Conversation avec un blanchon des Îles de la Madeleine.

Source : Tourisme Îles de la Madeleine



En traîneau à chiens, à l'extérieur de Corner Brook.

Source : Tourisme Terre-Neuve-et-Labrador

est l'hôte du Festival de vin de glace 2015, qui offre des dégustations spéciales à des centaines de vineries tous les jours du mois. Le festival comprend des galas comme Sparkle and Ice, une soirée de cocktails et de créations culinaires, ainsi que Wine on the Ice, un banquet spectaculaire en plein air, où la cuisine du terroir et les vins de la région sont à l'honneur.

Si vous ratez le festival, la ville offre une belle brochette de restaurants pour les gourmets. Pour une expérience gastronomique authentiquement locale, allez à l'OLIV Tasting Room de l'établissement Strewn Winery, situé à courte distance du centre-ville. Son chef Robert Webster sert ce qu'il appelle fièrement « des mets regorgeant d'arômes et de saveurs intenses », préparés avec les produits locaux.

Et si vous êtes de ceux pour qui un menu à la carte ne suffit pas, essayez un « laissez-passer des coulisses » de la cuisine du restaurant du vignoble Peller Estates. Vous y verrez le chef Jason Parsons et son équipe confectionner un repas de sept services associés à des crus locaux.

Niagara-on-the-Lake offre de nombreuses possibilités d'hébergement. Vous pouvez même en choisir une faisant partie d'une virée de vignobles à forfait. Et il va sans dire qu'une séance de magasinage au vieux village s'impose.

— QUÉBEC — La plus belle ville hivernale du monde

Si vous n'êtes jamais allé à Québec durant l'hiver, vous n'avez jamais vu cette ville à son meilleur. La planète entière vient y jouer pendant l'hiver, alors qu'un manteau de neige drapait les murs de pierre grise et les pavés des rues de ce musée vivant (moyenne annuelle de plus de 400 centimètres). Aucune autre ville n'offre pareille joie de vivre hivernale.

Commençons par le Carnaval de Québec, un grand classique. Depuis plus de 60 ans, cette célébration de trois semaines – qui commence au dernier week-end de janvier – est l'un des plus importants événements d'hiver au monde, à part les Olympiques. Il comprend un vaste éventail de divertissements et d'attractions, dont le skijoring (où les skieurs sont tirés par des chevaux au galop – un spectacle bizarre, mais amusant), les balades en traîneaux à chiens et les concerts en plein air. C'est aussi le seul festival d'hiver ayant son propre ambassadeur, Bonhomme, qui vous rappellera à l'ordre si vous le traitez de mascotte. « Une mascotte ne parle pas. Bonhomme est un ambassadeur, parce qu'il peut prendre la parole », explique Paule Bergeron, du Bureau touristique de Québec. « Il est le roi du festival. Quand le festival fait relâche, il se déplace dans le monde pour en faire la promotion. »

Une visite au Carnaval serait incomplète sans un détour pour voir le célèbre Palais de glace, à 15 minutes en voiture du centre-ville. Il s'agit du seul hôtel de glace de l'Amérique du Nord et il est entouré des certaines des sculptures sur neige les plus spectaculaires du Canada. Et, si vous pensiez à vous marier cet hiver, mieux vaut réserver tôt : la chapelle du Palais de glace accueille environ 40 mariages par saison.

Qui dit que vacances d'hiver devrait rimer avec plein air? Chouchoutez-vous. La région de la ville de Québec abrite certains des meilleurs spas nordiques de l'est du Canada. Avant d'aller vous détendre devant un feu de foyer, vous pourrez alterner entre bains nordiques et sources thermales chaudes.

Les mets réconfortants occupent aussi une place importante dans l'hiver québécois. Situé dans le Vieux-Québec, le restaurant Aux Anciens Canadiens sert de la soupe aux pois de

grand-mère. Une balade en voiture de 15 minutes à l'extérieur de la ville vous amène à la superbe Île d'Orléans, où sont situées les cabanes à sucre qui font le meilleur sirop d'érable au monde (vous devrez cependant attendre à la fin de l'hiver pour cela). N'oubliez pas goûter à une lampée de caribou, la boisson officielle du Carnaval, faite de vin rouge, d'alcool fort, d'un soupçon de sirop d'érable et de cannelle. (À consommer modérément.)

ÎLES DE LA MADELEINE — Une chape de glace océane —

À moins d'être originaire des magnifiques Îles de la Madeleine, un archipel au milieu du golfe du fleuve Saint-Laurent, vous ne savez probablement pas ce que réserve un hiver canadien en bordure de mer. C'est l'endroit parfait pour en faire l'expérience. Seul l'hiver aux Îles surpasse en beauté l'été... aux Îles.

Vous pouvez vous y rendre toute l'année par la route ou en traversier ou par vol direct à partir de Montréal ou de Québec. Durant l'hiver, les plages de sable blanc bordées de collines verdoyantes se transforment en paysage lunaire de neige et de glace. Vers mars, les radeaux de glace naturelle flottant autour des Îles sont couverts de phoques du Groenland mettant bas. Cette merveille de la nature pratiquement sans pareil dans le monde dure trois semaines.

Organisée par l'hôtel le Château Madelinot, les excursions d'observation des phoques ont commencé il y a 30 ans. Vous pourrez y réserver un forfait pour voir les blanchons de près et prendre des photos. Ariane Bérubé, directrice des ventes au Château Madelinot, explique que les blanchons jouent les blasés. « Les blanchons prennent la pose et se laissent photographier. C'est parfait pour les adeptes de la nature qui aiment observer la faune dans son environnement naturel. »

Nancy Cormier, directrice du restaurant bien connu localement Les Pas Perdus, décrit les hivers aux Îles comme étant généralement plus courts et moins enneigés que sur le continent, et bien moins achalandés que durant la haute saison touristique de l'été.

« WINTERPEG » ..porte bien son nom..

Si vous voulez savoir ce qu'est un véritable hiver canadien, allez à Winnipeg. De décembre à avril, la capitale du Manitoba connaît sa juste part de températures glaciales (comme -30 °C avant le facteur de refroidissement éolien). Il y a longtemps que les Winnipegois ne restent pas de glace durant l'hiver et la ville a commencé à se tailler une réputation de destination touristique durant la saison morte.

Ne manquez pas d'aller au Festival du Voyageur. D'une popularité inégalée, il s'agit de la plus importante célébration de la culture canadienne-française dans l'Ouest canadien. Les nombreuses activités de type historique, récréatif ou éducatif reconstituent et célèbrent l'histoire des voyageurs, des Métis et des Premières Nations.

Pour une expérience culinaire résolument hors du commun, allez au RAW : Almond, le seul restaurant d'échafaudages éphémères situé sur une rivière gelée. Créé par le chef Mandel Hitzer – et ouvert seulement trois semaines

durant l'année sur le sol de trois pieds de glace au lieu historique national The Forks – ce restaurant a accueilli certains des plus célèbres cuisiniers canadiens.

Le célèbre établissement winnipegois Thermëa de Nordik Spa-Nature est un luxueux spa de style scandinave situé dans un écrin naturel spectaculaire bordant le parcours de golf Crescent Drive, près de la rivière Rouge. Vous pourrez faire trempette dans des bains brûlants et glacés, vous faire masser ou faire une séance de sauna.

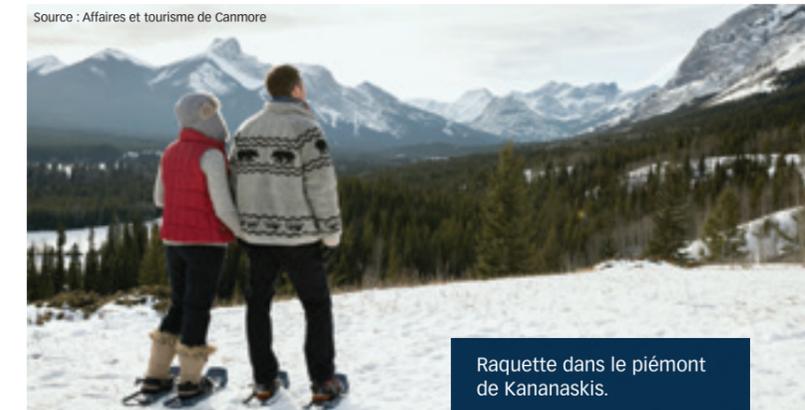
Si l'arrière-pays vous intéresse, ne manquez pas le Northern Manitoba Trappers' Festival, un événement annuel à The Pas (comme cette ville est à 600 km au nord-ouest de Winnipeg, il vaut mieux prendre l'avion). Ce festival, qui commémore le patrimoine des pionniers du Nord canadien, comprend des compétitions de sculptures et de sprints de coupe à la scie à chaîne, un concours de viandes salaisonnées, ainsi que le couronnement du roi des trappeurs et de la reine des fourrures.

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR — Le rocher enneigé —

Les meilleures vacances d'hiver sont parfois des destinations qui sortent des sentiers battus. La beauté de Terre-Neuve et du Labrador lors de leurs étés tempérés est bien connue. Mais les Terre-Neuviens savent que leur rocher se pare de son plus bel attirail pendant la saison morte. Et le littoral ouest de Terre-Neuve pourrait bien être le secret le mieux gardé pour le ski en Amérique du Nord.



Établissement Thermëa de Nordik Spa-Nature.



Source : Affaires et tourisme de Canmore

Raquette dans le piémont de Kananaskis.

Si vous venez à Saint John's, vous pouvez conduire jusqu'au littoral (environ six heures) ou prendre un avion jusqu'à Deer Lake (environ 90 minutes). À Steady Brook, Marble Zip Tours offre de grisantes excursions en tyrolienne dans la magnifique vallée Humber. L'entreprise offre également d'autres forfaits aventures, hébergement et activités de plein air compris.

Près de là à Corner Brook, la station de ski Marble Mountain Ski Resort – la plus grande à l'est des Rocheuses, paraît-il – offre 39 pistes de ski alpin et de planche à neige, de même que des villas au pied de la montagne. « Le ski fait partie de la culture de Terre-Neuve et Corner Brook est en train de devenir une destination des plus prisées pour les skieurs », confie Cole Fawcett, directeur des ventes à Marble Mountain Resort.

Plus loin dans l'île, au parc national du Gros-Morne (un site du patrimoine mondial de l'UNESCO), vous pouvez faire du ski de fond, de la raquette ou du traîneau à chiens. Gros Morne Adventures offre des forfaits et des visites guidées en tout genre.

Dans la région centrale de Terre-Neuve, le sentier Corduroy Brook de Grand Falls-Windsor offre un réseau de 15 km de pistes convenant parfaitement au ski de fond, à la raquette et à la motoneige, tout particulièrement pour les novices.

Toutes ces collectivités organisent des festivals d'hiver comprenant des activités et des divertissements en soirée. Le plus intéressant est le Festival of Lights de Bay Roberts, un trajet de 90 minutes environ en voiture au nord de Saint John's. Sur le thème de Noël, ce festival primé présente de nombreuses installations de lumières des Fêtes et une scène de la Nativité vivante. Les voyageurs d'hivers ont le choix entre de nombreux hôtels et gîtes du passant, voire des chalets.

—KANANASKIS— Région d'hiver piémontais

Pour les non-Canadiens, l'hiver de notre pays évoque les Rocheuses. Si vous ne les avez jamais vus, ces pics majestueux et enneigés, d'un blanc éblouissant au soleil et aux pentes abruptes bordés de forêts denses, vous donneront l'illusion d'être dans un autre monde.

Les emplacements très courus de Jasper et de Banff attirent beaucoup de touristes étrangers, mais les initiés empruntent les sentiers de la région de Kananaskis. Située à 30 minutes à l'ouest de Calgary, Kananaskis est d'une beauté

spectaculaire pendant la saison morte. C'est l'une des meilleures destinations de sports d'hiver au monde, qui a d'ailleurs accueilli les Jeux olympiques d'hiver de Calgary en 1988.

Kananaskis offre plus de 4 000 kilomètres carrés de terrain piémontais et montagneux à explorer. Pour le ski de glisse et le ski de fond, allez au Canmore Nordic Centre. Pour le traîneau à chiens ou la raquette, optez pour le Mount Engadine Lodge. Nul besoin de vous encombrer de lourds bagages! Kananaskis Outfitters vous louera tout l'équipement nécessaire et vous réservera des excursions guidées.

Les amateurs d'observation des oiseaux seront heureux d'apprendre que Kananaskis devient un corridor migratoire majeur à la fin de l'hiver et au début du printemps. Au mont Lorette situé dans le parc national Kananaskis, vous pouvez observer plus de 200 espèces d'oiseaux en un seul jour.

Et, après une longue journée de glisse, les possibilités d'après-ski abondent. Jetez un coup d'œil à ces établissements qui offrent tous des forfaits saisonniers : Delta Lodge, à Kananaskis, Mount Engadine Lodge ou Nakiska Ski Resort, un lieu de villégiature des plus luxueux. ■



En raison de son riche patrimoine naturel et historique, l'Afrique du Sud offre aux voyageurs une expérience absolument incomparable.



JOHNSON

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

**BONHEUR DE L'ANIMAL.
BONHEUR DU PROPRIÉTAIRE.**

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

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

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

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ [PETSPLUSUS.COM/JOHNSON](https://petsplusus.com/johnson) OU COMPOSEZ LE 1 855 835-7387 et mentionnez le code d'offre NAFR.

BAVARDEZ sur les réseaux sociaux



Association nationale des retraités fédéraux
PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ

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



Coucher de soleil sur les zèbres sauvages dans la savane. Source : Shutterstock

Lieux de villégiature luxueux, safaris motorisés à ciel ouvert, villes dynamiques... c'est la définition même de l'Afrique du Sud. Rares sont les destinations sur Terre pouvant offrir l'éventail d'expériences enrichissantes de ce pays situé dans la partie australe du continent africain.

Des gens vous ont probablement parlé de leur « liste du cœur », les rêves ou les choses à réaliser avant de mourir. Une bonne liste de cœur doit comprendre des événements marquants de la vie, comme un mariage ou la naissance de petits-enfants. Mais les meilleures listes de cœur vous font vivre des expériences uniques et recherchées... l'aventure, en d'autres termes.

Cela explique peut-être bien pourquoi l'Afrique du Sud est au premier rang de plusieurs de ces listes. Et une excellente façon de donner vie à toutes les merveilles de l'Afrique du

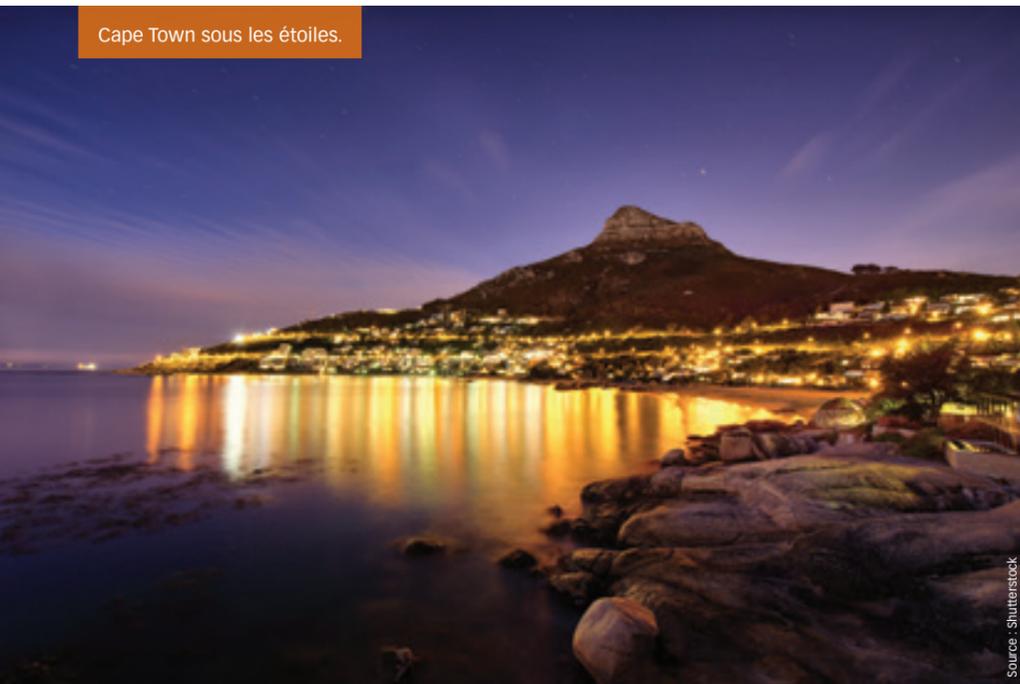
Sud consiste à choisir un circuit qui combine les destinations incontournables et les expériences culturelles plus immersives.

« Le pays est extraordinaire, c'est l'un des secrets les mieux gardés du monde entier », affirme un voyageur à peine revenu de l'Afrique du Sud. « L'aventure tout entière est époustouflante et réserve constamment de nombreuses surprises. »

De plus en plus de Canadiens visitent des destinations exotiques. Le marché des voyages s'éveille, car les voyageurs souhaitent réaliser

« Le pays est extraordinaire, c'est l'un des secrets les mieux gardés du monde entier... L'aventure tout entière est époustouflante et réserve constamment de nombreuses surprises. »

Cape Town sous les étoiles.



les rêves de leur liste du cœur. Certes, de courtes escapades ici et là peuvent être agréables, mais prenez un moment pour vous imaginer être à proximité d'un lion dans le parc national Kruger en Afrique du Sud.

Pensez-y. Deux millions d'hectares – environ 7 523 milles carrés – de réserve faunique traversant la savane sud-africaine, bordée de montagnes et de forêt tropicale luxuriante. Abritant plus de 300 essences d'arbres, plus de 500 espèces d'oiseaux, environ 114 espèces de reptiles et près de 150 espèces de gros mammifères, le parc Kruger constitue un coffre au trésor mondial de biodiversité. C'est l'une des plus grandes réserves fauniques de ce continent, incontournable pour quiconque visite l'Afrique du Sud.

Explorez ce parc splendide en safari d'une journée à bord d'un véhicule ouvert, le moyen idéal pour repérer les « cinq trophées », surnom donné aux gros mammifères associés à la brousse africaine, qui sont l'éléphant, le buffle, le lion, le léopard et le rhinocéros. Gardez votre appareil-photo en main, car vous verrez également des impalas, des zèbres et des girafes en grand nombre, tout en vous faisant expliquer le mode de vie et le comportement de ces animaux fascinants par un expert local. L'excursion comprend un pique-nique



Léopard prenant un bain de soleil en fin d'après-midi.



Touriste en tête-à-tête avec un éléphant.

décontracté, dans le décor somptueux du parc. L'expérience est inoubliable.

Mais l'Afrique du Sud ne se résume pas à son riche patrimoine biologique. Son extraordinaire histoire humaine vaut la peine d'être explorée. Ne manquez pas de faire une visite guidée de la banlieue Soweto (abréviation de **South West Township**) de Johannesburg, la plus grande ville du pays. Vous y verrez des manoirs de luxe et des quartiers informels. La visite comprend un commentaire sur l'importance historique de la banlieue et un détour au musée Hector Pieterse, qui commémore le rôle des étudiants du pays dans la lutte contre l'apartheid.

Les voyageurs peuvent se mêler aux gens de l'endroit pour goûter à l'art de vivre régional en mangeant le repas du midi dans une *shebeen*, ou taverne maison. Durant l'après-midi, prenez le temps de vous renseigner sur le rôle central de cette ville dans l'histoire régionale et mondiale, en visitant la ferme de Liliesleaf, ancien lieu secret de réunion de Nelson Mandela et d'autres membres importants du mouvement de libération de l'Afrique du Sud, l'endroit même où le cheminement du pays vers la liberté a commencé.

Ne ratez pas la chance de voir la réserve naturelle Featherbed à Knysna, en plein milieu d'un itinéraire au nom bien mérité de Garden Route. Commencez la journée par une croisière sur le lagon, qui vous emmènera voir les Knysna Heads, des falaises vertigineuses et spectaculaires qui protègent l'entrée du lagon de l'océan. Vous monterez ensuite dans un véhicule tout-terrain qui vous transportera dans la forêt profonde.

Cape Town clôture un circuit à merveille. Autrefois station d'approvisionnement pour la Dutch East India Company, la baie de la Table est un quartier métropolitain dynamique, réputée pour son architecture qui conjugue les traditions française, allemande et hollandaise. Contemplez-la à partir d'un téléphérique qui vous fait monter à une altitude de plus de 3 000 pieds et aboutit au sommet du mont Table, qui porte bien son nom. Les paysages de Cape Town, de l'île de Robben et du pic Lion's Head vous couperont le souffle. Vous pouvez même faire un arrêt spécial au phare du faubourg Milnerton.



Sauteur à l'élastique, suspendu entre les tours de refroidissement de la centrale thermique au charbon déclassée Orlando, à Soweto.



Plage de la réserve naturelle Featherbed.

À partir de Cape Town, partez explorer le magnifique littoral et les charmantes bourgades de la péninsule. Allez voir la pointe du Cap, l'un des endroits les plus septentrionaux du continent africain. Si vous aimez la faune, passez par la plage Boulders pour y voir les manchots.

Avec ses paysages montagneux féériques, ses littoraux sinueux, sa remarquable diversité culturelle et sa faune abondante dans son habitat naturel, l'Afrique du Sud est une destination vacances inégalée.

Cette contrée de possibilités, dont chaque coude de la route et chaque sommet de colline présentent de nouvelles visions de la beauté et façons de voir le monde, vous ravira l'âme et l'esprit, vous ressourcera et vous marquera à tout jamais. L'Afrique du Sud vous attend. ■

Cet article vous est présenté par **Collette**, l'une des agences de voyages les plus chevronnées du monde entier.

Écrivez votre *propre* récit de *découverte* de l'Afrique du Sud

En compagnie d'autres voyageurs, partez explorer l'un des pays les plus fascinants du monde. Avec Collette, vous découvrirez le mélange harmonieux des cultures sud-africaines, des villes cosmopolites, une faune magnifique et une région vinicole des plus fertiles.

Un itinéraire complet, rempli d'expériences immersives...

L'Afrique du Sud, spectaculaire

14 Jours • 22 Repas • 13 Octobre 2016

- Soyez à l'affût des « cinq trophées » que vous pourriez voir durant votre safari motorisé à ciel ouvert!
- Visitez l'une des plus anciennes fermes d'autruches à Oudtshoorn – capitale sud-africaine de l'autruche –, pour mieux connaître ces animaux fascinants.
- Contemplez le Drakensberg, une majestueuse chaîne de montagnes d'une beauté insurpassable aux pics les plus élevés du sud de l'Afrique, en voyageant le long de la Route panoramique.

Avec le rabais et votre avantage de membre, vous partirez pour seulement **5539\$***

*Tarif aérien tout compris, départ d'Ottawa.



Épargnez
jusqu'à
200\$
par personne**
(combinable avec l'avantage
réservé aux membres)

Réservez votre circuit dès aujourd'hui. Communiquez avec votre agent de voyage professionnel local ou composez le **866.413.3762**.

*Taux par personne, en occupation double et comprenant les déplacements terrestres, l'aller-retour par avion, les taxes et les suppléments de carburant pour la date de départ et la porte d'embarquement précisées. **Pour obtenir le rabais, mentionnez le code 5320A. L'offre est valide pour les nouvelles réservations effectuées seulement du 19 Octobre au 31 Décembre 2015 pour des voyages effectués du 19 Octobre 2015 au 30 Avril 2017 sur n'importe quel circuit de Collette. L'offre peut prendre fin plus tôt, selon la disponibilité des places et de l'inventaire. Les places sont obtenues selon le principe du premier arrivé, premier servi. L'offre n'est pas valide pour les groupes ou les réservations déjà effectuées. Elle est combinable avec l'avantage réservé aux membres, mais pas avec d'autres offres. Le montant des rabais dépend de la date de départ et n'est disponible que pour certains départs. D'autres restrictions peuvent s'appliquer; appelez pour avoir des précisions. Travel Industry Council of Ontario, Règ. no 3206405; C.-B., Règ. no 23337

Votre plan de mieux-être POUR L'HIVER

Le froid s'installe. Soyez prêt.

MIKE BRUCE

Les Canadiens sont des gens d'hiver. Quand l'automne se termine et que les grands froids commencent, nous ne boudons pas sur le sofa, nous passons à l'action. Que vous préférerez des sports de grande intensité comme le ski ou simplement une longue marche quotidienne, rester actif vous maintient en forme, heureux et alerte.

Toutefois, plusieurs personnes ignorent que certains d'entre nous, peu importe l'âge, ne s'adaptent pas automatiquement aux changements climatiques saisonniers radicaux. Nous devons nous préparer. Et la meilleure façon de commencer est par l'alimentation.

Je ne parle pas de microgérer tout ce que vous mangez, mais plutôt qu'il existe des méthodes simples de nutrition pour rendre les activités hivernales plus agréables, et le temps froid beaucoup plus tolérable.

Le coupable habituel d'une performance médiocre, de la fatigue ou du manque de motivation, est la déshydratation. En règle générale, le manque de fluide n'est pas bon pour les gens, mais peu de personnes savent que la déshydratation a lieu tout aussi souvent en hiver qu'en été.

Par temps froid, votre température corporelle diminue, ce qui force votre métabolisme à augmenter l'humidité de l'air que vous respirez. Humidifier l'air dans chaque respiration force votre corps à brûler plus de calories, donc vous perdez plus d'eau par la respiration.

Tout cela signifie simplement que, si vous voulez maintenir assez d'énergie quand la température est basse, vous devez vous assurer de boire un verre d'eau supplémentaire avant d'aller jouer une partie de hockey bottines ou de pelleter les marches.

Certaines des mêmes règles s'appliquent à la nourriture. Nous brûlons plus de calories quand nous essayons de rester au chaud. Nous devons récupérer ces calories par un équilibre judicieux de macronutriments.

Nous entendons souvent les sportifs expérimentés dire que « les glucides sont nos amis! » Il en va de même pour rester au chaud et actif en hiver. Les plats riches en nutriments contenant des glucides complexes sont ce qu'il y a de mieux. Mes plats favoris comprennent du gruau avec des fruits et du yogourt de style grec faible en gras (pour les lève-tôt ayant bon appétit) ou un copieux chili à la dinde comprenant des légumes, des fèves et du quinoa pour une solution rapide comprenant tout ce dont vous avez besoin.

Les aliments froids peuvent être contre-productifs par temps froid, pour des raisons évidentes. Ces aliments réduisent la température interne du corps. Les aliments chauds ne sont pas seulement plus



faciles à digérer, mais ils parviennent mieux à satisfaire votre appétit et à stimuler votre métabolisme par temps froid.

Parlons maintenant des matières grasses. Les graisses alimentaires peuvent vous attirer des ennuis, selon les choix que vous faites. Mais les bons gras comme l'huile de poisson devraient faire partie de votre routine quotidienne.

D'après mon opinion professionnelle, un supplément quotidien d'huile de poisson oméga-3 est l'un des outils alimentaires les plus sous-estimés pour demeurer en santé. La quantité appropriée de gras dans votre alimentation augmente votre énergie et garde vos articulations souples. (Souvenez-vous de la scène où le bûcheron en fer-blanc commence à rouiller dans *Le Magicien d'Oz*? Considérez l'huile de poisson oméga-3 comme l'huile pour le bûcheron.) Mille milligrammes au petit-déjeuner vous donnent un regain d'énergie naturelle et aident à assouplir toute articulation raidie par un temps froid mordant.

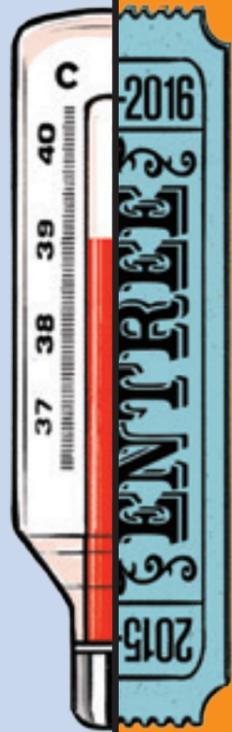
Et si vous planifiez être actif à l'extérieur pour une période prolongée par temps froid, le meilleur conseil que je peux donner est d'être préparé. Apportez une collation avec vous, une barre protéinée faible en sucre, des noix, des fruits comme des pommes, pour maintenir votre glycémie stable et donner du carburant à votre corps avec des glucides nécessaires. Et n'oubliez pas d'apporter au moins un litre d'eau.

Prêt? Excellent! Alors allez jouer dehors! ■

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

NE MANQUEZ RIEN.

FAITES-VOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE.



Obtenez
2 000
points prime à l'achat de soins de la peau d'une valeur de 15 \$ ou plus.*

Obtenez
500
points prime à l'achat d'essuie-tout d'une valeur de 5 \$ ou plus.*

Obtenez
5 000
points prime à l'achat de presque tous produits en magasin d'une valeur de 40 \$ ou plus.*

La vaccination est le moyen le plus efficace de réduire le risque de symptômes sévères liés à la grippe cette année. Ne laissez pas la grippe vous forcer à changer vos projets.

Faites-vous vacciner contre la grippe à notre pharmacie.

SHOPPERS
DRUG MART



AVIS D'EXPERTS PHARMACIE

Tout ce que vous devez savoir sur la grippe.



SANTÉ

À quel moment la saison de la grippe commence-t-elle? À quel point la grippe est-elle répandue?

Au Canada, la saison de la grippe se déroule habituellement de novembre à avril. C'est pourquoi il est important de vous faire vacciner entre octobre et décembre, avant que le nombre de personnes atteintes augmente. Tous les ans, entre trois et 7 millions et demi de Canadiens contractent la grippe. Si le vaccin et la souche de grippe sont bien apparentés, le vaccin peut prévenir de 70 à 90 % des cas de grippe chez les enfants et les adultes en santé. **Vous avez besoin d'un vaccin annuel parce que la protection qu'il offre diminuera au cours de l'année.**

Quelles sont les conséquences de la grippe sur la santé?

La plupart des gens se rétablissent après sept à dix jours, mais certains développeront des complications graves. Selon l'Agence de santé publique du Canada, la grippe cause, en moyenne, **12 200 hospitalisations et environ 3 500 décès, tous les ans.** Les personnes qui ont des maladies chroniques, les enfants âgés de moins de cinq ans (et tout particulièrement ceux de moins de deux ans) et les femmes enceintes peuvent courir un risque plus élevé de développer des complications de la grippe.

Comment pouvez-vous prévenir la grippe?

Le vaccin annuel représente votre meilleur moyen de défense. Il y a d'autres moyens de vous protéger : en vous lavant les mains fréquemment, en évitant de vous toucher

le visage avec les mains, en désinfectant les surfaces de la maison et les jouets des enfants et en suivant un mode de vie sain et actif.

Qui devrait se faire vacciner contre la grippe?

Chaque Canadien de plus de six mois devrait se faire vacciner annuellement. Même les personnes jeunes en bonne santé peuvent avoir la grippe et tomber gravement malades. Même si vous avez été vacciné l'année dernière, vous devez vous faire vacciner à nouveau cette année.

Les personnes qui *ne devraient pas* se faire vacciner comprennent les enfants âgés de moins de six mois, les personnes qui ont une grave allergie aux œufs ou qui ont eu une réaction allergique au vaccin contre la grippe auparavant. Les personnes atteintes de maladies graves, d'une infection ou de fièvre devraient attendre d'être rétablies avant de se faire vacciner.

Faites-vous vacciner tôt durant la saison de la grippe, pour être protégé lorsque la grippe commence à circuler dans votre communauté. Pour que votre organisme soit protégé contre la grippe, il faut attendre environ deux semaines après la vaccination. Lorsque vous aurez été vacciné, vous serez protégé aussi longtemps que la grippe sera présente. Mais n'oubliez pas que vous avez besoin de vous faire vacciner tous les ans, parce que sa protection diminue au cours de l'année.

Réduisez votre risque. Faites-vous vacciner. ■

Cet article vous est présenté par Shoppers Drug Mart.

Qu'est-ce que la grippe?

Tous les ans, la grippe frappe à la fin de l'automne et au cours de l'hiver. L'influenza, communément appelée la grippe, est une infection respiratoire répandue et très contagieuse, qui s'attaque au nez, à la gorge et aux poumons et vous passablement malade. Il ne s'agit pas d'un simple rhume.

Comment se transmet-elle?

Elle se transmet au moyen des gouttelettes que répandent les personnes infectées, alors qu'elles toussent, éternuent et même parlent avec d'autres personnes. Un éternuement peut projeter des microbes à une distance de six pieds. La grippe se propage aussi par le contact direct avec des surfaces et des objets recouverts de microbes de la grippe, qui peuvent survivre sur une surface jusqu'à deux ou huit jours.

N'oubliez pas que les gens peuvent être contagieux quelques jours *avant* de savoir qu'ils ont la grippe et de cinq à sept jours *après* la disparition des symptômes.

*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug MartSM participants sur présentation de la carte Optimum au moment de la transaction. L'offre expire après une utilisation et ne peut s'appliquer aux transactions subséquentes. La disponibilité des produits peut varier d'un magasin à l'autre. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités et de mettre fin à l'offre en tout temps. Nous n'avons aucune obligation d'attribuer des points à la suite d'erreurs ou de coquilles. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles après les rabais et les échanges, et avant les taxes. Les taxes s'appliquent au total des achats après les rabais. Limite de 5 000 points par offre, quel que soit le montant total de la transaction. Sont exclus les médicaments d'ordonnance, les médicaments au Québec, les produits contenant de la codéine, les produits du tabac, les produits non admissibles aux points, les billets de loterie, les photos de passeport, les timbres, les billets et cartes de transport en commun, les cartes-cadeaux, les cartes prépayées, les produits en format d'essai et de voyage. Aucun bon d'achat différé. Ne peut être jumelée à aucune autre offre ni promotion de points, à l'exception de bons pour des produits particuliers. Si une promotion est offerte en magasin au moment d'échanger ce bon, l'offre la plus élevée des deux sera attribuée. Offre en vigueur jusqu'au 31 mars 2016.

NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON : 40053
Caissier : Appuyez sur BON-RABAIS, puis sur F3, entrez le NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON, appuyez sur ENTRÉE, puis sur TOTAL

*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug MartSM participants sur présentation de la carte Optimum au moment de la transaction. L'offre expire après une utilisation et ne peut s'appliquer aux transactions subséquentes. La disponibilité des produits peut varier d'un magasin à l'autre. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités et de mettre fin à l'offre en tout temps. Nous n'avons aucune obligation d'attribuer des points à la suite d'erreurs ou de coquilles. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles après les rabais et les échanges, et avant les taxes. Les taxes s'appliquent au total des achats après les rabais. Limite de 2 000 points par offre, quel que soit le montant total de la transaction. Sont exclus les médicaments d'ordonnance, les médicaments au Québec, les produits contenant de la codéine, les produits du tabac, les produits non admissibles aux points, les billets de loterie, les photos de passeport, les timbres, les billets et cartes de transport en commun, les cartes-cadeaux, les cartes prépayées, les produits en format d'essai et de voyage. Aucun bon d'achat différé. Ne peut être jumelée à aucune autre offre ni promotion de points, à l'exception de bons pour des produits particuliers. Si une promotion est offerte en magasin au moment d'échanger ce bon, l'offre la plus élevée des deux sera attribuée. Offre en vigueur jusqu'au 31 mars 2016.

NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON : 40054
Caissier : Appuyez sur BON-RABAIS, puis sur F3, entrez le NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON, appuyez sur ENTRÉE, puis sur TOTAL

*Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug MartSM participants sur présentation de la carte Optimum au moment de la transaction. L'offre expire après une utilisation et ne peut s'appliquer aux transactions subséquentes. La disponibilité des produits peut varier d'un magasin à l'autre. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités et de mettre fin à l'offre en tout temps. Nous n'avons aucune obligation d'attribuer des points à la suite d'erreurs ou de coquilles. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles après les rabais et les échanges, et avant les taxes. Les taxes s'appliquent au total des achats après les rabais. Limite de 2 000 points par offre, quel que soit le montant total de la transaction. Sont exclus les médicaments d'ordonnance, les médicaments au Québec, les produits contenant de la codéine, les produits du tabac, les produits non admissibles aux points, les billets de loterie, les photos de passeport, les timbres, les billets et cartes de transport en commun, les cartes-cadeaux, les cartes prépayées, les produits en format d'essai et de voyage. Aucun bon d'achat différé. Ne peut être jumelée à aucune autre offre ni promotion de points, à l'exception de bons pour des produits particuliers. Si une promotion est offerte en magasin au moment d'échanger ce bon, l'offre la plus élevée des deux sera attribuée. Offre en vigueur jusqu'au 31 mars 2016.

NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON : 40055
Caissier : Appuyez sur BON-RABAIS, puis sur F3, entrez le NUMÉRO D'IDENTIFICATION DU BON, appuyez sur ENTRÉE, puis sur TOTAL

SHOPPERS
DRUG MART



SHOPPERS
DRUG MART



SHOPPERS
DRUG MART



CŒURS VOLAGES

L'infidélité – Comment surfer la nouvelle vague.

SUE MCGARVIE

À moins d'avoir passé l'été sur la planète Mars, vous aurez sûrement entendu parler du piratage de la plate-forme Ashley Madison. Ce populaire site canadien de rencontres extraconjugales au sulfureux slogan de « La vie est courte... Ayez une aventure » a été la cible d'un groupe anonyme de pirates informatiques en août 2015. Ces derniers ont alors publié les données personnelles d'utilisateurs (notamment leur adresse de courriel, leur numéro de carte de crédit et même leurs préférences sexuelles) glanées à partir de quelque 32 millions de comptes confidentiels. Voilà un nombre impressionnant de partenaires qui devront se démentir pour se faire pardonner, surtout dans ma ville natale d'Ottawa, où l'on a dénombré pas moins de 200 000 utilisateurs du site Ashley Madison. Un véritable déluge.

Il va sans dire que, comme je suis thérapeute relationnelle, j'ai eu un été fort chargé. Certains de mes clients m'ont même dit avoir été la cible de chantage.

Alors, l'infidélité est-elle à ce point répandue de nos jours? En un mot, oui. Et cette tendance dépasse largement le phénomène du « démon de la tentation » qui survient après sept ans de mariage.

Dans un article fréquemment cité depuis sa parution en 2005, les chercheurs Blow et Hartnett concluent que « la plupart des hommes tromperaient leur partenaire s'ils pouvaient échapper aux conséquences. ». J'ai toujours pensé que les hommes sont biologiquement programmés pour réagir à tout ce qui est « nouveau » sur le plan sexuel. Une femme nouvelle, une nouvelle teinte de cheveux, une nouvelle façon d'exprimer sa sexualité – la nouveauté piquera toujours la curiosité d'un homme moyen. Dans leur ouvrage *Sex at Dawn*, un livre portant à réfléchir publié en 2010, les chercheurs Christopher Ryan et Cacilda Jethá proposent une théorie physiologique et

anthropologique convaincante pour expliquer que les êtres humains ne sont pas faits pour la monogamie – et que la famille nucléaire est un phénomène plus récent qu'on ne le croit. Je rappelle souvent à mes clients que 500 générations à peine nous séparent de l'âge des cavernes et que, sous bien des aspects, nos besoins sexuels ont peu changé depuis. Pour les hommes, le désir de posséder plusieurs partenaires peut être très puissant. Si cela n'excuse pas pour autant les avances qu'ils font à toutes les femmes qu'ils croisent – cela explique davantage pourquoi les hommes ne peuvent s'empêcher de penser continuellement au sexe. À mesure qu'ils vieillissent, certains hommes se sentent menacés par la baisse de leur virilité. Conscients du temps qui passe, ils se demandent « La vie se résume-t-elle à cela? » Ils consacrent alors leur argent aux voitures de sport, à la mousse capillaire et à de multiples aventures.

Les femmes trompent pour d'autres raisons. Celles qui vont voir ailleurs ont d'abord besoin de l'attention positive masculine qu'elles ne reçoivent pas de leur partenaire. Évidemment, certaines recherchent une aventure sexuelle – surtout si leurs rapports sexuels avec leur partenaire ne sont pas satisfaisants – mais, nombre d'entre elles ne cherchent qu'à ressentir une « complicité », même sans rapports sexuels. Elles recherchent les regards séducteurs échangés en consommant un cocktail, l'effleurement des pieds sous la table – bref, un flirt élégant. Elles veulent vivre le frisson d'être remarquées, écoutées, séduites... *Désirées*. Nombre de femmes sont également attirées par des fantasmes de soumission, où elles sont « possédées ». Le roman *Cinquante nuances de Grey* est peut-être mal écrit, mais ce livre et tous les autres du même acabit sont des ouvrages à succès, et leur grande popularité confirme qu'il y a anguille sous roche.

En règle générale, je recommande l'honnêteté et la transparence dans les relations, mais pas si vous avez une infidélité sur la conscience. Dans ce cas, il faudra vivre avec votre secret – c'est le prix à payer pour avoir trompé votre partenaire. En avouant votre adultère, vous n'apaiserez pas votre sentiment de culpabilité. De plus,

vous blesserez et décevrez votre partenaire, en éveillant sa colère probablement pour longtemps. L'aveu d'une aventure est inutile et blessant, et menace l'avenir d'une relation.

La meilleure façon d'aborder une aventure est d'éviter d'en avoir une, en trouvant une autre façon de satisfaire le besoin naturel de « nouveauté » et d'excitation au sein d'une relation stable.

Récemment, la sexologue Jessica O'Reilly présentait une conférence très intéressante sur ce qu'elle appelle « les jeux monogames », soit une relation monogame pimentée de fantasmes. Elle utilise l'exemple d'un couple s'imaginant inviter un troisième partenaire sexuel dans leur chambre à coucher.

Mais il arrive que les fantasmes ne suffisent pas lorsque l'un ou l'autre des partenaires souhaite aller voir ailleurs. Dans ces cas-là, je suggère parfois de vivre le fantasme, mais de façon sécuritaire, respectueuse et active. Par exemple, en allant à un club pour adultes ou en visitant une plage où le port du vêtement est optionnel, ou en se rendant dans un centre de villégiature pour adultes seulement. Cela pourrait aussi signifier avoir un invité dans votre chambre à coucher, mais seulement par Skype.

Lorsque les partenaires discutent honnêtement et ouvertement de ce qu'ils désirent, ils évitent de perdre la confiance réciproque nécessaire à toute relation saine. Établissez vos limites, choisissez des « mots sécuritaires », confrontez les sources de jalousie et privilégiez une communication claire sur le plan sexuel. Les fantasmes auxquels on donne vie de façon sécuritaire peuvent sauver un mariage. ■

.....

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. Pour découvrir sa poésie divertissante, consultez son blogue, à www.sexwithsue.com.



Partager votre VOYAGE

Les avantages et les inconvénients d'utiliser les médias sociaux durant vos voyages.

PETER ATKINSON

Voyager avec la technologie est une excellente illustration du vieil adage : « Ce que l'on gagne d'un côté, on le perd de l'autre ». La technologie moderne permet de partager des photos et de garder le contact très facilement lors de vos déplacements, mais vous devez prendre des précautions.

Que vous utilisiez une tablette, un téléphone cellulaire ou un portable lors de vos voyages, voici certains points fondamentaux à garder en tête.

D'abord, vérifiez auprès de votre fournisseur cellulaire pour les frais d'itinérance. Vous pourriez acheter un complément qui vous épargnera de devoir payer une plus grosse facture de téléphone plus tard.

Vient ensuite la protection de vos renseignements personnels. Les données envoyées par des réseaux sans fil ouverts et gratuits (WIFI) dans des endroits comme McDonald's, Starbucks ou même un aéroport, y compris les mots de passe que vous utilisez pour vous brancher à un site Web, peuvent être lues par n'importe qui ayant un équipement plutôt élémentaire.

Le réseau WIFI de votre hôtel est plus sécuritaire. Il y a quelques mois, on a repéré – et, espérons-le éliminé – une vulnérabilité du matériel fréquemment utilisé par les hôtels. Mais vérifiez le nom du réseau pour garantir que vous vous branchez au vrai réseau de l'hôtel. Pour une personne ayant de mauvaises intentions, il est facile de créer un faux réseau WIFI et de lui donner le nom de l'hôtel. Assurez-vous donc de recevoir le nom et le mot de passe exacts de l'hôtel à la réception.

Vous pouvez aussi vérifier si une authentification en deux temps est disponible. Voici comment cela fonctionne : Avant que le réseau vous permette de vous connecter à un site ou à une application, un code numérique est envoyé à votre cellulaire que vous devez inscrire à votre écran. À la maison, cela peut sembler un désagrément, mais sur la route, cela peut s'avérer une précaution vitale pour protéger la confidentialité de vos renseignements personnels.

L'option la plus sûre est d'utiliser votre téléphone intelligent ou votre tablette pour créer votre réseau privé. Les appareils Apple et Android ont des configurations qui facilitent cette tâche. Le seul inconvénient est que, puisque vous utilisez un signal de téléphonie cellulaire au lieu du WIFI, vous pourriez vous faire facturer des frais de transmission des données. Mais vous pouvez planifier cela en téléphonant à votre fournisseur de service avant votre départ.

Maintenant que vos renseignements personnels sont protégés, passons à l'autre point. Facebook, Instagram, Travel Pod (qui vous permet d'imprimer un livre de vos photos et de vos notes de voyage) sont tous d'excellents outils disponibles pour partager vos aventures de voyage. Mais il reste la question du moment où vous devriez les utiliser.

Personnellement, je crois qu'il est probablement mieux d'attendre votre retour à la maison avant d'afficher vos messages et vos photos. Le but des médias sociaux est de faciliter le partage et le contact. À moins de connaître toutes les personnes avec lesquelles vous êtes connecté et avec qui elles sont connectées, les mises à jour de voyage peuvent être l'équivalent numérique d'une boîte aux lettres qui déborde ou d'une entrée non déneigée quand vous êtes en vacances.

Si vous voulez partager des mises à jour pendant un voyage, il vaut mieux un service qui vous permet de contrôler les personnes que vous invitez à voir vos renseignements. Evernote et Dropbox ont des niveaux de service gratuit, et Skype, disponible comme application ou téléchargement pour votre portable, vous laisse faire des appels téléphoniques et même des appels vidéo à n'importe quel utilisateur Skype dans le monde.

Cela peut être une autre excellente expérience de voyage à rapporter à la maison.

Bon voyage! ■

ÊTES-VOUS PRÊT POUR LE RESTE DE VOS JOURS?



Pour bien planifier sa retraite, il faut se poser des questions difficiles.

TIM ST. VINCENT

Tout un chacun souhaite avoir une retraite confortable, mais le vouloir et s'y préparer sont deux choses entièrement différentes. Avant de prendre votre retraite, vous devez prendre certaines mesures. La première consiste à vous poser, à vous et à votre conjoint ou conjointe, des questions difficiles.

Quel sera votre revenu de retraite? Quelle en sera la source? Comment vivrez-vous avec un revenu réduit? Comment gèrerez-vous votre endettement actuel et vos dépenses courantes? Et ce ne sont là que quelques-unes des questions auxquelles vous devez répondre, et ce, même si vous êtes déjà à la retraite.

En 2000, seulement 8 % des retraités avaient encore une hypothèque. Aujourd'hui, la proportion est de 64 %. Trente-cinq pour cent des Canadiens ont des difficultés à régler leurs factures mensuelles et 50 % n'ont pas de budget. Les Canadiens âgés de 55 ans et plus représentent l'un des groupes démographiques à plus forte croissance du pays. Malheureusement, bon nombre d'entre eux sont encore endettés. C'est pourquoi il est important de vous demander si vous êtes prêt à prendre votre retraite.

La retraite peut se présenter rapidement. Et même si nous pensons être prêts, la réalité peut nous réserver une surprise. Il faut envisager de remplacer les achats très importants, l'aide financière pour des enfants d'âge adulte, les flux de revenu et la planification successorale.

La planification de la retraite ne se résume pas à vous assurer de pouvoir payer les dépenses mensuelles. Que ferez-vous lorsque vous devrez remplacer un véhicule, un toit ou un chauffe-eau? Réglerez-vous ces coûts à même vos économies, un CELI ou un FERR? Nos besoins de soins de santé augmentent avec l'âge, ainsi que leurs coûts. Comment paierez-vous vos ordonnances de médicaments, les appareils qui vous aident, les rénovations dont vous aurez besoin pour rester à la maison ou les coûts d'emménagement dans un établissement d'aide à la vie semi-autonome?

Les enfants sont une bénédiction, mais les enfants adultes comptent parfois beaucoup sur les parents pour de l'aide financière. Il est important de dresser un plan qui permet à vos enfants adultes de mener une vie indépendante sur le plan financier. Cela signifie qu'il faut mentionner explicitement que votre revenu de retraite est fixe et que, à moins d'urgence légitime, la Banque maman-papa est fermée.

Pensez à vos sources de revenus. Recevrez-vous des prestations de pensions, de REER, de SV et du RPC? Si vous avez des dettes, il est important de vous rappeler que, dans certaines circonstances, les fonds de votre compte peuvent être saisis par les créanciers sans que vous le sachiez ou y ayez consenti.

Il vaut la peine de « faire le tri » de vos finances et de bien comprendre votre situation financière : vos avoirs, vos dettes et vos objectifs futurs. Il est également important de discuter de vos objectifs avec votre conjoint ou conjointe, et de comprendre qu'ils ont un prix. Attribuez un échéancier et un coût à vos objectifs et revoyez-les régulièrement.

Tout un chacun souhaite avoir une retraite confortable, mais le vouloir et s'y préparer sont deux choses entièrement différentes. Avant de prendre votre retraite, vous devez prendre certaines mesures.

Faites une liste juridique. Est-ce que votre couple a un plan de succession qui comprend vos testaments, des procurations et des directives en matière de soins de santé? Avez-vous revu votre testament avec votre exécuteur ou liquidateur pour vous assurer que vos souhaits sont bien compris? La planification successorale peut diminuer les tracasseries de beaucoup en cas de maladie ou de décès dans la famille.

Les points que j'ai soulevés ne font qu'effleurer le sujet de la planification de la retraite; il y a beaucoup plus à faire que remplir des formulaires avec votre représentant des RH. Pour une retraite à l'abri des soucis financiers, vous ne devez pas seulement avoir un revenu sécuritaire. Vous devez aussi avoir un plan pour vos dettes.

Ne remettez pas cela au lendemain et ne le faites pas seul. Adressez-vous à un planificateur financier agréé (PFA) et à un conseiller financier agréé (CFA) spécialistes du crédit. Nous pouvons vous aider la retraite dont vous avez besoin. ■

Tim St. Vincent est un PFA à la retraite et éducateur financier rattaché à la Credit Counselling Society (CCS), un organisme à but non lucratif. Si vous souhaitez communiquer avec la CCS pour avoir plus de renseignements ou assister à un webinaire, veuillez composer le 1-888-527-8999 ou consulter les sites www.nomoredebts.org ou www.mymoneycoach.ca. CCS est présente en C.-B., en Alberta, en Saskatchewan, au Manitoba, en Ontario, au Yukon, au Nunavut et aux Territoires du Nord-Ouest. Pour obtenir de l'aide au Québec et au Canada atlantique, communiquez avec Services Crédit conseil du Canada atlantique, en composant le 1-888-753-2227 ou en visitant le site <http://www.solveyourdebts.com/french/>.

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
Il est encore temps de donner!

gcwcc-ccmtgc.org

AVIS D'EXPERTS SANTÉ

QUESTION : Il doit vous arriver souvent d'aborder le sujet de la couverture médicale d'urgence pendant les voyages avec de nombreux membres. Avez-vous des conseils à me donner pour que je m'assure de voyager en santé?

RÉPONSE : Lorsque la neige commence à tomber et que les journées raccourcissent, bon nombre d'entre nous rêvent d'une escapade sous un climat chaud. Mais avant de bourrer vos bagages d'écran solaire, vous devez faire des vérifications avant le voyage, pour vous assurer d'avoir des vacances sans risque pour la santé.

Déterminez quelle est votre couverture médicale d'urgence avant de partir

Le meilleur moment pour vous familiariser avec votre couverture médicale d'urgence est *avant* votre voyage, pas après. Le Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) présente des renseignements sur la protection médicale d'urgence à l'extérieur de la province, à www.rssfp.ca. Si vous avez souscrit une assurance voyage MEDOC auprès de Johnson, que les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux peuvent se procurer, consultez votre contrat écrit.

Régalez tous vos problèmes de santé avant de partir en voyage

Il vaut mieux déterminer votre état de santé et de forme physique en vue d'un voyage avant de partir. Si vous avez des problèmes médicaux, réglez-les et assurez-vous que votre santé est stable avant de partir. Si votre voyage vous fait sortir des sentiers battus, n'oubliez pas de consulter une clinique de voyage pour connaître les vaccins dont vous avez besoin et les précautions à prendre.

Consultez les avis aux voyageurs

Le monde est un endroit précaire et les menaces à la sécurité peuvent se présenter du jour au lendemain. Pour éviter ces risques, visitez le site Web du gouvernement du Canada <http://voyage.gc.ca> et cliquez sur « Voyager à l'étranger » pour consulter les avis sur la santé et la sécurité. De plus, sachez que la plupart des politiques d'assurance voyage ne couvrent pas les

voyages en zone de guerre ou dans les pays où les risques sont élevés. Assurez-vous de consulter vos politiques d'assurance santé et voyage pour connaître ces exclusions.

Urgences médicales

Si vous êtes assuré par MEDOC, appelez Global Excel pour les aviser de toute urgence médicale. Le numéro de téléphone se trouve sur votre carte MEDOC. Même si vous êtes couvert par l'assurance médicale d'urgence du RSSFP pour les 40 premiers jours de voyage, vous devez informer MEDOC au sujet de l'urgence, pour pouvoir réclamer ce qui n'est pas couvert par le RSSFP. Si l'urgence se produit dans les 40 premiers jours de voyage, on vous transférera à Allianz Global Assistance, la compagnie retenue par contrat par la Sunlife pour aider les membres du RSSFP qui sont à l'extérieur du pays. La compagnie coordonnera les arrangements concernant les traitements avec les médecins, les cliniques et les hôpitaux.

Quelques derniers conseils

- Soyez prêt pour les imprévus.
- Soyez au courant de vos problèmes médicaux et munissez-vous d'une liste de vos médicaments.
- Soyez honnête au sujet de vos problèmes médicaux et divulguez-les entièrement à votre assureur voyage, au besoin.
- N'attendez pas à la dernière minute pour acheter de l'assurance voyage.
- Ayez sur vous les renseignements sur les contacts en cas d'urgence en tout temps. Vous pouvez les trouver sur votre liste de prestations du RSSFP et votre carte de MEDOC.
- Ne présumez pas que vous serez couvert pour toutes les dépenses associées à une urgence médicale.
- Pendant une urgence médicale, gardez votre calme. Cela augmente vos chances d'obtenir des résultats positifs. ■

AVIS D'EXPERTS PENSIONS

QUESTION : Je suis fonctionnaire récemment retraité et je me pose des questions sur le Régime de pension de la fonction publique. Je ne sais pas par où commencer. Pouvez-vous me donner des points de repère?

RÉPONSE : Félicitations! L'une des meilleures sources d'information qui soit sur votre pension et vos prestations est www.Canada.ca/pension-avantages. Ce site du gouvernement du Canada présente des renseignements sur les pensions et les prestations à l'intention des employés en poste dans la fonction publique, des retraités et des survivants de souscrivants décédés.

Comme le site a été récemment remanié, il vaudrait la peine d'aller y jeter un coup d'œil et de vérifier les nouveaux renseignements qui pourraient vous être utiles, pour vous et les personnes à votre charge.

La page d'accueil est simple et facile à consulter, avec des liens menant au Régime de retraite de la fonction publique et aux régimes d'assurance collective de la fonction publique. Un encadré latéral intitulé « Services et renseignements les plus demandés » vous dirige vers les documents les plus populaires, comme le *Régime de soins dentaires de la fonction publique – Livret du participant*.

Dans la section « Ce que nous faisons », vous trouverez des liens à des lois et règlements portant sur votre pension (la *Loi sur la pension de la fonction publique*), une liste de publications du gouvernement comme *Liaison* (un bulletin d'information pour les retraités fédéraux) et une liste des contacts au Centre des pensions du gouvernement du Canada et aux compagnies d'assurances pertinentes.



La section sur le Régime de retraite de la fonction publique présente des renseignements sur ce qui arrive lorsque vous avez 65 ans, le taux d'indexation le plus à jour, des réponses aux questions relatives aux mariages ou aux unions de fait, de l'information utile au cas où vous travaillez après avoir pris votre retraite et des précisions sur de nombreux événements de la vie qui peuvent avoir un impact sur votre pension. Il comporte même un calendrier de dates relatives aux pensions, vous faisant savoir à quelle date vous devrez retourner certains formulaires et vous attendre à recevoir votre paiement de pension dans votre compte par dépôt direct.

Le site constitue la meilleure source unique de réponses à vos questions sur votre pension. Mais si vous ne trouvez pas

de réponses à vos questions dans le site, vous pouvez toujours appeler le bureau des pensions, au numéro sans frais 1-800-561-7930.

Si vous êtes anciens combattants, vous pouvez trouver des renseignements sur vos services et la pension des survivants à www.veterans.gc.ca

Si vous êtes un membre de la GRC à la retraite, vous pouvez vous renseigner sur votre pension et les services à <http://rcmp-grc.pension.gc.ca> ■

POURQUOI LE PÈRE NOËL A BESOIN D'ASSURANCE VOYAGE

Personne ne sait vraiment si le Père Noël fait sa tournée muni d'un contrat d'assurance voyage ou non, mais nous connaissons quelques raisons pour lesquelles il devrait y songer sérieusement.

Et si le nouveau train électrique de Félix tombait pour s'engloutir dans les profondeurs de l'Atlantique? La vapeur sortira des oreilles des lutins si le Père Noël n'a pas d'**assurance pour perte de bagages**.



Qu'est-ce qui est rouge et blanc et voyage verticalement selon la loi de la gravité? Le Père Noël qui tombe de votre toit! Le travail de Père Noël comporte ses risques.

Parce que Fido ne savait pas que le Père Noël était attendu...

Essayez donc d'expliquer à votre chien que, techniquement, le Père Noël n'entre pas chez vous par effraction. La morsure d'un animal peut mettre un Père Noël sur le carreau pendant des jours.



Et si le Père Noël se ramassait à l'hôpital? Plusieurs contrats d'assurance offrent une couverture pour le **retour d'animaux de compagnie** ... Il devra vérifier qu'il possède bien une couverture pour 8 rennes (9, s'il y a du brouillard).*

** Désolé Père Noël, l'assurance voyage ne couvre généralement pas le retour de rennes. Si seulement votre traîneau pouvait être tiré par un chat ou un chien...*



Combien pensez-vous que pèse la poche contenant assez de jouets pour tous les enfants de la Terre?

Soyons francs, le dos du Père Noël est en sursis.



Le Père Noël consomme beaucoup de lait et de biscuits. Il est inévitable qu'il tombe de temps en temps sur un lot d'une fraîcheur douteuse. Saviez-vous que **les maux d'estomac, y compris les intoxications alimentaires, font l'objet de certaines des réclamations les plus courantes en assurance voyage**? Merci beaucoup pour les biscuits au thon et beurre d'arachides, ma petite Charlotte.



Le Père Noël fait le tour du monde entier en une seule soirée. S'il tombe en panne au-dessus des États-Unis, il regrettera amèrement de ne pas avoir de **couverture médicale de voyage**. C'est l'endroit où les frais pour soins médicaux sont les plus élevés au monde.

Que vous voyagiez pour passer le temps des Fêtes avec votre famille ou pour un réveillon du jour de l'An à l'étranger, prenez soin de vous renseigner auprès d'un expert en assurance quant aux options d'assurance voyage qui répondraient le mieux à vos besoins.



DÉFENSE DES INTÉRÊTS EN ACTION

Notre message a passé GRÂCE À VOUS

Notre Association voulait influencer notre processus politique en 2015. Et elle y est parvenue.

Grâce aux efforts de nos bénévoles, nous avons pu engager et informer les membres, exercer de l'influence sur les politiciens et placer nos enjeux au cœur des débats dans des circonscriptions de partout au pays. Durant la campagne fédérale électorale, nous avons incité les gens à discuter des pensions, de la santé et des enjeux liés aux aînés.

Pour les organismes dont le secteur prioritaire est la défense des intérêts, une campagne électorale constitue le moment idéal pour se faire entendre ainsi qu'informer leurs membres et les politiciens de toutes les allégeances. Notre Association est résolument non partisane. Notre but était d'obtenir un engagement des partis politiques fédéraux, pour qu'ils respectent les promesses faites aux retraités. Nous leur avons fait savoir qu'il était injuste de changer les règles après coup et qu'ils avaient la responsabilité de respecter les ententes qu'ils avaient conclues.

Pour transmettre ce message, nous avons revampé www.respectezvotrepromesse.ca en centre d'information pour nos membres, sur nos enjeux électoraux, notre trousse et notre guide, la pétition à signer et les événements à venir. De l'Île-du-Prince-Édouard à l'Île de Vancouver, nous avons organisé 26 rencontres de candidats partout au pays. Nous avons encouragé les individus



à communiquer avec leurs candidats et à les entretenir de nos enjeux.

Et nos membres ont vraiment participé. Plus de 17 000 personnes ont signé notre déclaration demandant aux politiciens de respecter leurs promesses et des milliers de membres ont assisté à nos rencontres de candidats. À Kelowna (C.-B.), lors d'une rencontre organisée en partenariat avec l'ACIR et la *BC Retired Teachers Federation*, nous avons vu 326 personnes dans la salle.

Dans le secteur des soins de santé, nous avons collaboré avec l'Association médicale canadienne (AMC) et soutenu son initiative électorale « Exigeons un plan », qui demandait une stratégie nationale pour les aînés. L'Alliance pour une stratégie nationale sur les aînés comprend plus de 50 organismes. Dans le cadre de nos activités de défense des soins de santé et en partenariat avec l'AMC, la *BC Retired Teachers Association*, la *Council of Seniors Citizens' Organizations of BC* et l'Association canadienne des enseignants et des

enseignants retraités, nous avons organisé un forum conjoint sur la santé à Vancouver le 28 septembre.

Cela nous a valu une victoire : les trois partis politiques majeurs ont tous fait la promesse, sous une forme ou une autre, de respecter leurs ententes sur les pensions avec les retraités fédéraux. « Une entente est une entente », a déclaré le chef du NPD, Thomas Mulcair. « Personne ne devrait jamais pouvoir changer votre entente de pension rétroactivement. C'est ce que vous avez acheté et payé, et cela devrait être respecté. » Justin Trudeau, chef du Parti et nouveau premier ministre du pays, a envoyé une lettre au président de notre Association disant ceci : « Je continue à croire que bien que les (régimes à prestations cibles ou à PC) puissent être valables dans certaines situations, tout changement aux régimes de pensions à prestations déterminées (régimes à PBD) devrait être effectué à l'avenir. Les régimes à PDB, qui ont déjà été payés par les employés et les pensionnés, ne devraient pas être rétroactivement convertis en

régimes à PC. » Quant à Stephen Harper du Parti conservateur, il affirmait ceci dans une lettre ouverte : « Nous n'allons pas changer le régime à prestations déterminées actuel pour un régime à cotisations déterminées, un régime à prestations fixes ou un autre modèle à risques partagés... Le régime de pension de retraite de la fonction publique est solide et bien financé, et aucun changement de ce genre n'est nécessaire. Ce sont les faits. »

Ce sont là de bonnes nouvelles, mais le travail est loin d'être fini. Nous avons un nouveau gouvernement libéral majoritaire. Pendant la campagne, ce parti a fait de nombreuses promesses. Nous devons nous assurer que le nouveau gouvernement nous prend au sérieux et accorde la priorité à nos enjeux. Les promesses en matière de sécurité de la retraite et de soins de santé pour les aînés doivent être tenues. Nous devons travailler dur pour que nos représentants élus rendent des comptes et nous assurer que ce nouveau premier ministre et son équipe respectent leurs promesses. ■



de la défense des intérêts et de la prestation de services. Comme l'Association est la porte-parole des retraités fédéraux et des anciens combattants, le calibre de nos administrateurs est essentiel pour maintenir la crédibilité et la voix de nos membres. Pour une personne qui a la passion de diriger une organisation forte de près de 200 000 membres et dotée de 82 sections d'un océan à l'autre, un poste au sein du Conseil d'administration de l'Association constitue une possibilité extraordinaire.

Notre Conseil se fait champion de l'importance de la sécurité de la retraite et s'engage à travailler en tant qu'équipe cohésive dotée d'une voix forte. En plus des rôles et responsabilités habituels d'un administrateur, les membres du Conseil de l'Association sont des défenseurs et des ambassadeurs actifs de l'organisation et participent pleinement à sa mission.

Domaines d'expertise

Nous sommes à la recherche d'administrateurs disposés à contribuer à une équipe dynamique qui travaille en tant qu'organe de direction unifié. Il est nécessaire de posséder des compétences de travail d'équipe efficace et de pensée stratégique.



Cartes de membres et autocollants de renouvellement

Cette année, nous avons adopté une carte de membre plus durable pour réduire les frais de poste et les coûts au cours des prochaines années. Conservez votre carte de membre, même si la date d'expiration au dos est passée ou est proche. Les membres dont la carte expire en décembre 2015 trouveront leur autocollant de renouvellement agrafé entre les pages 24 et 25 du présent magazine. Sinon, vous recevrez votre nouvel autocollant d'expiration par la poste.

Si vous n'avez pas reçu votre carte de membre de 2015, veuillez communiquer avec votre section locale ou avec le Bureau national, au 1-855-304-4700.

juges nommés par le gouvernement fédéral sera de 1,3 %.

De plus amples renseignements sur le calcul de cet indice sont fournis sur le site Web de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada. Si vous avez des questions sur la façon dont l'indexation de votre pension est calculée, communiquez 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.

Frais de cotisation

L'Association prend des mesures pour améliorer l'efficacité, épargner et maintenir offrir le service, les avantages des membres et la défense des intérêts auxquels vous vous attendez et que vous méritez. Les cotisations augmenteront légèrement à compter du 1^{er} janvier 2016. Les adhésions individuelles augmenteront de 1,54 \$, passant à 39,84 \$ par an et les adhésions familiales coûteront 51,72 \$, soit une hausse de 2,04 \$.

Postes au Conseil d'administration de l'Association nationale des retraités fédéraux

Le Conseil d'administration de l'Association nationale des retraités fédéraux est composé de dirigeants qui se consacrent à la mission de l'organisation : améliorer considérablement la qualité et la sécurité de la retraite de nos membres et de tous les Canadiens, au moyen

Bénévoles recherchés!

Les bénévoles sont notre ressource essentielle. L'Association vous offre des possibilités de bénévolat à long terme, à court terme ou de manière ponctuelle pour présider des comités, promouvoir la vieillesse en santé et planifier des événements de promotion. Pour faire du bénévolat, veuillez communiquer avec le Bureau national et parler à l'agente ode l'engagement des bénévoles, Gail Curran, à at 613-745-2559 (gcurran@fsna.com)

L'augmentation des pensions pour 2016

Par conséquent, à compter du 1er janvier 2016, l'indexation des pensions pour la fonction publique, les Forces canadiennes, la Gendarmerie royale du Canada et les

Association nationale des retraités fédéraux et Arbor Alliances

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

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

10%

Économies de

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

5%

Économies de

PLUS! Registre familial de planification de la succession GRATUIT

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

Entreprise familiale. Fièremment canadienne.
Arbor Memorial Inc.

Association nationale des retraités fédéraux
PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ

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

Pour appuyer le travail de l'Association, des compétences et des connaissances particulières sont également recherchées dans les domaines du droit des affaires, de l'analyse de contexte et de la gestion de l'information.

Responsabilités des membres du Conseil d'administration

On s'attend de chaque membre du Conseil à ce qu'il sache ce qu'est la gouvernance et qu'il la mette en pratique dans ses fonctions.

On s'attend à ce que les membres du Conseil connaissent les enjeux actuellement défendus par l'Association et qu'ils se tiennent au courant des développements qui touchent l'Association et ses activités de défense des intérêts.

On s'attend à ce qu'ils lisent et comprennent les états financiers de l'Association et qu'ils aident le Conseil à s'acquitter de ses responsabilités fiduciaires.

On s'attend à ce qu'ils assistent en personne à cinq réunions du Conseil par an, ainsi qu'aux téléconférences et aux réunions

sur le web supplémentaires qui sont nécessaires. On s'attend à ce qu'ils lisent la documentation avant les réunions et soient prêts à poser des questions et à participer aux discussions de manière positive.

On s'attend à ce qu'ils siègent à un ou plusieurs comités du Conseil et qu'ils participent activement aux travaux de ces comités.

On s'attend à ce qu'ils représentent l'Association de manière responsable au besoin et qu'ils appuient ses positions en matière de défense des intérêts et de politiques.

Présentation d'une candidature

Il y aura cinq postes d'un mandat de trois ans à pourvoir par élection lors de l'assemblée annuelle des membres de juin 2016 : administrateurs des districts de la C.-B./du Yukon, de l'Ontario, du Québec et de l'Atlantique, et président. Un poste vacant de vice-président doit également être pourvu pour un mandat de deux ans. L'appel de candidatures pour ces postes prendra fin le 24 mars 2016. Les candidatures aux postes

de président et de vice-président peuvent émaner de n'importe quel district.

Si vous souhaitez faire partie du Conseil d'administration de l'Association nationale des retraités fédéraux et prêter votre concours pour défendre la sécurité de la retraite de nos membres et de tous les Canadiens, ou si vous souhaitez plus de renseignements, veuillez communiquer avec le Comité des candidatures, par courriel à elections@fnsa.com

Renouvellements payés par carte de crédit

Pour tirer parti de notre processus de renouvellement simplifié, les membres qui ont payé leur adhésion par carte de crédit peuvent la renouveler en tout temps dans notre boutique en ligne ou dans notre nouveau site Web (www.retraitefederaux.ca) en ouvrant une session dans leur compte. ■



Appel de mises en candidature

CATÉGORIES

Excellence individuelle

Collaboration
Prix du leadership Claude Edwards
Bénévolat

Excellence des sections

Recrutement et mobilisation de membres
Soutien aux membres
Appui et développement des bénévoles
Défense des intérêts
Innovation

ANNONCES DE SECTIONS

COLOMBIE-BRITANNIQUE

DUNCAN (BC03)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

14 janv. 2016, de 10 h 30 à 13 h. Assemblée des membres et dîner au Travelodge, à Duncan (C.-B.). Les invitations seront faites aux membres par courriel et par téléphone et seront affichées sur notre site Web. Le conférencier sera Gino Wessan, un bénévole avec la police communautaire de Duncan, qui nous parlera des questions entourant les scooters et la sécurité routière en général.

APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous sommes à la recherche de candidats pour les élections lors de notre assemblée annuelle en avril 2016 aux postes de coordonnateur des adhésions (des connaissances en informatique seraient des atouts) et de membre en général.

OUEST DE LA VALLÉE DU FRASER (BC04)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

10 déc. 2015. Assemblée des membres et dîner de Noël au Newlands Golf & Country Club à Langley. Communiquez avec Heather Smith au 604 574-2939 ou à hsmith1853@shaw.ca pour réserver votre billet pour le dîner et pour recevoir les détails pertinents. La date limite pour réserver est le 3 déc.

10 mars 2016, de 10 h 30 à 13 h. Assemblée annuelle des membres au Newlands Golf & Country Club à Langley. Communiquez avec Heather Smith au 604-574-2939 ou à hsmith1853@shaw.ca pour réserver votre billet pour le dîner et pour recevoir les détails pertinents.

Le premier jeudi de chaque mois, à 14 h. Rencontres d'échange au restaurant Ricky's Country Inn, boul. King George près de la 22e Av. à South Surrey (C.-B.). Ambiance conviviale de visite pour les membres de la section. Nous fournissons le thé et le café.

APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Nous sommes à la recherche d'un bénévole dynamique « aux communications de la section » pour l'administration du site Web

de la section (téléchargements, affichages, édition) ; l'organisation, la publication et l'envoi postal du bulletin trimestriel de la section avec l'aide et la contribution d'un nombre de bénévoles; et le renforcement et le maintien de nos liens avec les membres de la section et les membres du conseil d'administration. Communiquez avec Bernd Hirsekorn à b17182h@shaw.ca, VP de la section, pour cette occasion unique.

NORD DE L'ÎLE DE VANCOUVER (BC06)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

9 mars 2016 à 12 h. Dîner-causerie à l'hôtel Best Western Westerly, 1590 avenue Cliffe, Courtenay (C.-B.). RSVP avant le 29 févr. 2016. Coût : 17 \$ pour les membres et les invités. L'assemblée annuelle des membres et les élections des dirigeants auront lieu. Conférencier du service des incendies de Courtenay. Pour toute question ou pour confirmer votre présence, veuillez communiquer avec Norma Dean au 250-890-1218 ou à n-ad-2@hotmail.com.

8 juin 2016 à 12 h. Dîner-causerie à l'hôtel Best Western Westerly, 1590 avenue Cliffe, Courtenay (C.-B.). RSVP avant le 30 mai 2016. Coût : 17 \$ pour les membres et les invités. Conférencier de Service Canada. Pour toute question ou pour confirmer votre présence, veuillez communiquer avec Norma Dean au 250-890-1218 ou à n-ad-2@hotmail.com.

APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

L'élection des membres du conseil d'administration aura lieu le 9 mars 2016 durant l'assemblée annuelle des membres à l'hôtel Best Western Westerly de Courtenay. Postes actuellement vacants : directeur des communications, et administrateurs. Mandats prenant fin en 2016 : vice-président, trésorier, éditeur du bulletin et directeur des communications téléphoniques. 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

10 déc. 2015 à 11 h 30. Dîner de buffet de dinde de Noël à l'église Broadway, 2700, Broadway E. Coût : 10 \$ par personne. Payez à la porte. Limité aux 150 premières personnes. Inscrivez-vous en téléphonant au bureau au 604-681-4742 ou par courriel à fspanav@shaw.ca d'ici le 1^{er} déc.

VICTORIA (BC09)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Les réunions de la section ont lieu à la section Trafalgar/Pro Patria (no 293) de la Légion royale canadienne, au 411 chemin Gorge E., à partir de 10 h.

8 déc. 2015 : Conférencière : Yoland Meijer, Habitat pour l'humanité – Activités et programmes à Victoria.

12 janv. 2016 – Conférencier : Kevin Holte, de Bouclier Famille Canada – Assurance obsèques et comptes fiduciaires.

8 mars 2016 – Assemblée annuelle des membres

APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Les membres vont élire le conseil exécutif de la section : président, premier vice-président, deuxième vice-président, trésorier et secrétaire lors de l'assemblée annuelle des membres (AAM) le mardi 8 mars 2016. Puisque le conseil travaille beaucoup de façon électronique, il est essentiel que les membres du conseil aient accès à Internet et des connaissances de base en gestion de documents électroniques. Si cela vous intéresse, veuillez communiquer avec Arthur Fraser à 250-598-5880 ou par courriel à : arthur8fraser@hotmail.com

OKANAGAN (BC11)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Fév. 11, 2016 à 10 h : Assemblée générale dans la salle d'Elk's Lodge, 3103 30^e rue, Vernon.

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

- Auteur inconnu

Prix de reconnaissance des bénévoles 2016

Pour en savoir plus sur les catégories de prix annuels et sur le processus de mise en candidature, visitez www.prixretraitefederaux.com

ou appelez Gail Curran, agente de l'engagement des bénévoles, à 613-745-2559, poste 235, ou au 1-855-304-4700.

Le programme commence le 16 janvier 2016. L'appel de candidatures prend fin le 26 février 2016.

KAMLOOPS (BC12)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

9 déc. 2015 à 11 h 30. Fête de Noël au centre communautaire North Shore, 730 avenue Cottonwood, Kamloops (C.-B.). Un repas complet, accompagné de vin, sera servi à midi, suivi par des activités de divertissement et un échange de cadeaux, si vous choisissez d'y participer! Les cadeaux emballés dans du papier rouge seront destinés aux dames et ceux emballés dans du papier vert, aux messieurs! Coût maximal du cadeau : 15 \$. Billets : 30 \$. Pour confirmer votre présence et acheter vos billets, veuillez envoyer un chèque à l'Association nationale des retraités fédéraux – BC12, C. P. 1397, Kamloops (C.-B.) V2C 6L7 au plus tard le 2 déc. 2015. Les membres de votre famille et vos amis sont également les bienvenus. Saisissez cette occasion pour faire un don de produits non périssables à la banque alimentaire de Kamloops. Pour toute question, composez le 250-571-5007. Laissez un message, et nous vous rappellerons dans les 24 heures. Et nous souhaitons à TOUS et TOUTES nos meilleurs vœux pour une belle nouvelle année en santé.

10 févr. 2016, à 11 h. Dîner et assemblée annuelle des membres au North Shore Community Center, au 730 avenue Cottonwood, à Kamloops (C.-B.). Veuillez vous stationner du côté ouest! Le café sera servi à 11 h. Coût du dîner : 10 \$. L'ordre du jour comprendra l'élection aux postes d'administrateurs et la reconnaissance de bénévoles. RSVP d'ici le 2 févr. 2016 à kamloopsoffice@gmail.com ou laissez un message au 250-571-5007.

APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Notre section invite les membres qui désirent faire du bénévolat. Une personne ayant de l'expérience avec les sites Web serait la bienvenue, ainsi qu'une autre personne aux communications, et des gens pour remplacer d'autres postes qui sont intéressants et vitaux à la qualité des services que nous offrons. Il n'est jamais trop tard pour joindre une équipe agréable. Communiquez avec Nadene Fraser au 250-851-1541 ou laissez un message pour recevoir de plus amples renseignements et en apprendre plus sur les postes ouverts.

PRINCE GEORGE (BC15)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

11 févr. 2016 à 10 h 30 : Assemblée des membres au Spruce Capital Seniors,

3701 ch. Rainbow. Nous discuterons des nouveaux règlements de la section. Quelques changements seront discutés, p. ex. : l'élection des administrateurs et les mandats. Ces nouveaux règlements doivent avoir une majorité des voix de 50 +1. Nous afficherons l'ébauche de nos règlements sur notre site Web à www.fsna-pg.com. Si vous désirez avoir une copie papier, veuillez communiquer avec l'un des administrateurs actuels. Nous comptons sur vous pour faire avancer notre section dans la bonne direction.

ALBERTA**CALGARY (AB16)****APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES**

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

LETHBRIDGE (AB18)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

22 janv. 2016 à 11 h. Assemblée annuelle de la section à Country Kitchen (dans l'édifice du restaurant Keg, route Mayor Magrath, Lethbridge (Alb.)). Arrivez tôt et visitez les autres membres de l'Association. À cette assemblée, notre section élira de nouveaux membres au conseil d'administration, donc si vous êtes intéressé à siéger au conseil d'administration local, veuillez communiquer avec Gary Drake à gwdrake1@telus.net. Si vous avez une nouvelle adresse, veuillez nous l'envoyer à fsna18@telus.net, ou téléphonez au 403-328-0801 et laissez un message.

SASKATCHEWAN**SWIFT CURRENT (SK29)****ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

10 mars 2016 à midi. Assemblée annuelle des membres de la section, au Days Inn, 905 ch. N. Service E., à Swift Current (Sask.). Sachez que nos nouveaux règlements administratifs exigent qu'au moins 18 membres soient présents pour le quorum. Sinon, l'assemblée sera annulée. (Ordre du jour à déterminer, mais comprendra les états financiers annuels

et des élections à des postes de dirigeants.) Si vous avez des questions, communiquez avec le président, Albert (Al) Kildaw, au 306-784-3475 ou à SK29.Pres@outlook.com

1^{er}-2 mai 2016. La section Swift Current de l'Association nationale des retraités fédéraux sera l'hôte de la 30^e conférence régionale annuelle de la Saskatchewan, au Days Inn, 905 ch. N. Service E., à Swift Current (Sask.). Pour consulter l'ordre du jour préliminaire, veuillez consulter le rapport de section compris dans le présent numéro. Si vous avez des questions, communiquez avec le président, Albert (Al) Kildaw, au 306-784-3475 ou à SK29.Pres@outlook.com

ONTARIO**HURONIE (ON35)**

Changement d'adresse : La nouvelle adresse de la section Huronie est le 80, rue Bradford, bureau 314, Barrie (Ont.) L4N 6S7

Changements au conseil d'administration : Une élection a eu lieu le 7 oct. 2015 et voici les membres du CA : président – Lorne McDonald; 1^{er} vice-président – Dan Forgrave; administrateurs – John Murphy, Nancy Viktil, et Ellen Stahls; présidente sortante – Lynne Ellis.

HAMILTON (ON37)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

7 déc. 2015 à 11 h. Réunion dîner des membres. Accueil entre 11 h et 12 h, dîner servi à 12 h 15 tapant, au Centre de conférences et d'activités Michelangelo, 1555, rue Upper Ottawa, Hamilton (Ont.). Coût : 15 \$ par membre, 20 \$ par invité. Un divertissement sera offert. Les membres sur nos listes de courriels et de téléphones de la section recevront un avis préalable. Si vous ne recevez pas d'appel ou de courriel, veuillez envoyer un courriel à GloriaReid@gloriareid900@gmail.com, ou téléphonez à Cathy Tarves au 905-531-7287.

APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Si vous êtes intéressé à faire du bénévolat et vous avez du temps à dédier, nous sommes à la recherche de bénévoles pour aider avec les activités de la section. Notre grand groupe de bénévoles fait un travail extraordinaire, mais nous anticipons un roulement en 2016 et cela pourrait comprendre des membres du CA et les personnes qui font les appels

téléphoniques. Veuillez communiquer avec Mike Walters (905-627-3827) si vous souhaitez en apprendre plus sur les possibilités de bénévolat.

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

Mardi 8 déc. 2015 à 11 h 30. Dîner des fêtes à l'Association de l'ARC, aile 416, porte 200 Hampton Gray (aéroport Norma Rogers), Kingston (Ont.) Coût : 15 \$ par personne. Libellez le chèque au nom de l'ANRF ON38, écrivez Pour déposer à l'endos et faites-le parvenir d'ici le 1^{er} déc. 2015 à Dîner des fêtes C.P. 1172, Kingston (Ont.) K7L 4Y8.

Mardi 9 févr. 2016 à 11 h 30. Dîner à Brockville, au CJ's Banquet Hall, 803 rue Chelsea, Brockville (Ont.). Coût : 15 \$ pour les membres, 20 \$ pour les non-membres. Libellez le chèque au nom de l'ANRF ON38, écrivez Pour déposer à l'endos et faites-le parvenir d'ici le 2 févr. 2016 Dîner à Brockville C.P. 1172, Kingston (Ont.) K7L 4Y8.

Mardi 12 avril 2016, à 17 h. Assemblée annuelle des membres au restaurant Minos Village, 2762 rue Princess, Kingston (Ont.). Coût : 20 \$ pour les membres, 25 \$ pour les non-membres. Libellez le chèque au nom de l'ANRF ON38, écrivez Pour déposer à l'endos et faites-le parvenir d'ici le 7 avril 2016 à Assemblée annuelle des membres C.P. 1172, Kingston (Ont.) K7L 4Y8.

Si vous avez des questions, visitez notre site Web à www.kingstonfsna.com ou téléphonez au 613-542-9832 ou au 1-866-729-3762.

APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

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

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

1^{er} déc. 2015 à 10 h 30. Activité sociale de Noël à Conestoga Catering, 110 ch. Manitou, Kitchener (Ont.). Inscription à 10 h 30. Divertissement de Noël. Dîner de Noël à 12 h.

Coût : 10 \$ pour les membres, 20 \$ pour les non-membres. Joignez-vous à nous pour une journée de plaisir, de camaraderie et un savoureux dîner de dinde avec tous les accompagnements. RVSP au 519-742-9031, ou par courriel à fsna39@gmail.com.

16 avril 2016 à 10 h. Assemblée annuelle et élections de la section 39 à Conestoga Catering, 110 ch. Manitou, Kitchener (Ont.). Inscription à 10 h, assemblée à 10 h 30, suivie des élections. Coût du dîner : 8 \$ pour les membres, 10 \$ pour les non-membres.

APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

Veuillez soumettre votre nom pour occuper un poste au sein du CA ou pour faire du bénévolat pour aider votre section. Nous avons besoin de nouvelles personnes au CA avec de nouvelles idées. Cela nécessite seulement quelques heures tous les mois pour participer aux réunions du CA qui, en 2016, sont prévues le lundi de 11 h à 13 h 30 aux dates suivantes : 18 janv., 21 mars, 16 mai, 20 juin, 15 août, 19 sept. et 21 nov. Veuillez noter qu'il n'y a pas d'assemblées en février ou en juillet. Nous avons également notre assemblée annuelle des membres le mardi 19 avril, une assemblée des membres le mardi 18 oct. et l'activité sociale de Noël le mardi 6 déc.

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

20 janv. 2016, de 11 h à 13 h 30 : Dîner-causerie au Holiday Inn, 327 rue Ontario, St. Catharines (Ont.). Conférencier à déterminer. Coût : 17 \$ pour les membres, 19 \$ pour les invités.

17 févr. 2016, de 11 h à 13 h 30 : Dîner-causerie au Holiday Inn, 327 rue Ontario, St. Catharines (Ont.). Conférencier à déterminer. Coût : 17 \$ pour les membres, 19 \$ pour les invités.

16 mars 2016, de 11 h à 13 h 30 : Dîner-causerie et assemblée annuelle des membres au Holiday Inn, 327 rue Ontario, St. Catharines (Ont.). Pas de conférencier. Coût : 17 \$ pour les membres, 19 \$ pour les invités.

20 avril 2016, de 11 h à 13 h 30 : Dîner-causerie au Holiday Inn, 327 rue Ontario, St. Catharines (Ont.). Conférencier à déterminer. Coût : 17 \$ pour les membres, 19 \$ pour les invités.

PETERBOROUGH (ON44)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

20 avril 2016 à 12 h. Assemblée annuelle des membres à la Légion royale canadienne, 1550, rue Lansdowne, Peterborough (Ont.). Accueil à 11 h. Les élections du conseil d'administration auront lieu.

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

Jeudi 3 déc. 2015 à 16 h 30. Activité annuelle du temps des fêtes au Centre Banquet, 1 rue Alhambra, Belleville (Ont.). Bingo « Partage de la richesse », prix de présence et divertissement. Accueil et apéro à 16 h 30, souper à 17 h 30. Aucun billet en vente à la porte. Vous pouvez seulement vous procurer vos billets en téléphone à la section au 613-968-7682 avant le dîner.

QUINTRENT (ON46)**ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

4 déc. 2015 à 12 h. Le dîner de Noël se tiendra à la légion de Trenton. Accueil à 12 h, dîner de dinde à 13 h. Coût : 12 \$ pour les membres, 15 \$ pour les non-membres et les invités. Les billets pour cet événement seront en vente à l'assemblée annuelle des membres d'octobre et puis au bureau. La date limite pour acheter les billets est le jeudi 26 nov.

QUÉBEC**MAURICIE (QC61)****ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION**

9 déc. 2015 à 11h45, Dîner des Fêtes suivi d'un spectacle de Mykel, crooner. Auberge Gouverneur 1100, Promenade du St-Maurice, Shawinigan

13 jan. 2016 à 9h00, Déjeuner du Nouvel An. Endroit à déterminer : Trois-Rivières

10 fév. 2016 à 9h00, Déjeuner de la Saint-Valentin. Au Restaurant Chez Auger : 493, 5^e Rue Shawinigan

9 mars 2016 à 9h00, Déjeuner du mois. Endroit à déterminer : Trois-Rivières

NOUVEAU-BRUNSWICK

SUD-EST DU NOUVEAU-BRUNSWICK (NB64)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

29 janv. 2016 à 10 h. L'assemblée des membres de janv. se déroulera à la section 26 de la Légion royale canadienne à Moncton. L'Assemblée annuelle des membres aura également lieu à cette date. Il y aura les élections des administrateurs. Veuillez faire savoir au président Claude Curwin si vous êtes intéressé à l'un des postes. Un dîner de dinde suivra l'assemblée. Les billets (5 \$) seront disponibles aux assemblées de septembre et de novembre, ou en téléphonant au 386-5836.

26 févr. 2016 à 10 h. L'assemblée des membres de févr. se déroulera à la section 26 de la Légion royale canadienne à Moncton. Les billets pour le banquet annuel de la section (membres : 15 \$, non-membre : 45 \$) seront disponibles à l'assemblée des membres du 26 févr. Le banquet se déroulera le 6 juin à l'hôtel Four Points, rue Mapleton, à Moncton.

29 avril 2016 à 10 h. L'assemblée des membres d'avril se déroulera à la section 26 de la Légion royale canadienne à Moncton.

NOUVELLE-ÉCOSSE

CAP-BRETON (NS77)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

On rappelle aux membres que, pour l'assemblée des membres du 22 avril 2016, ils doivent découper et envoyer la facture du repas se trouvant dans le rapport de la section de l'automne 2015. L'élection des administrateurs pour l'année à venir aura également lieu lors de l'assemblée d'avril.

REX GUY – ORCHARD VALLEY (NS79)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

Un rappel à nos « Snow Birds » que notre assemblée annuelle des membres a été déplacée à la mi-avril (14 avril). Plus de renseignements dans la prochaine revue.

APPELS DE CANDIDATURES ET RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

La section de Rex Guy-Orchard Valley est continuellement à la recherche de nouveaux bénévoles qui sont prêts à agir dans l'intérêt supérieur de notre section en faisant partie de notre conseil d'administration. Il y a

actuellement quatre postes d'ouverts. Veuillez communiquer avec Vivian Willmets au 902-678-6373 ou par courriel à vivsteve@eastlink.ca pour plus de renseignements. Avec six réunions ou moins par année, l'engagement de temps est minime. Une certaine connaissance informatique serait utile.

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

OUEST DE TERRE-NEUVE ET LABRADOR (NL85)

ÉVÉNEMENTS DE LA SECTION

10 déc. 2016 à 14 h. Réunion de l'exécutif de la section, au restaurant l'Aroma's, 1 avenue Mt Bernard, Corner Brook (T.-N.).

26 janv. 2016 à 14 h. Réunion de l'exécutif de la section, à la salle communautaire Sobey's, 1 avenue Mt Bernard, Corner Brook (T.-N.).

22 mars 2016 à 14 h. Réunion de l'exécutif pour préparer l'assemblée annuelle de la section (AAS), à la salle communautaire Sobey's, 1 avenue Mt Bernard, Corner Brook (T.-N.).

28 avril 2016 à 12 h 30. Assemblée annuelle de la section, à l'établissement Jennifer's, 48-50 Broadway, Corner Brook (T.-N.).

AVIS DE DÉCÈS

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

BRITISH COLUMBIA

BC03 (Duncan et District)

Bruce Kinder
Scotty McNutt

BC08 (Vancouver)

Emil Bolleter
William Breen
Larry Campanas
Vera Deane
Stanley Eby
Edith Fisher
Elizabeth Hamfeldt
Lawrence Hok

Shirley Landret
James Loveys
George McLean
Bertram Menzies
Mary Monkman
Lawrence Morrison
James Murphy
Mildred Norman
F. Novak
Josephine Ouellet
Amy Stewart
S. Williscroft
H. Wishlaw

MANITOBA

MB30 (Ouest du Manitoba)

Larry Zoerb
Joyce Ann Gudbranson

ONTARIO

ON38 (Kingston)

Ira Gribbon
Wayne C. Kelly

Ellen Mhusk
Dolores Shaw
Anita Singard
George W Topping
David M. Webster

ON40 (London)

Hector Murray

ON41 (Péninsule du Niagara)

Laurence (Larry) Dunlop
William (Bill) Freifeld
Joyce Houghton
Michael Schankula

ON46 (Quintrent)

Walter Bastarache
Col. John Rundle
Robert Carr
Mal Banks
Robert Brewer
Dolores Burnett
Gene Canniff
Mabel Ferguson
Christine Kinmond
William Vincer

David Cooper
Fred Hodgson
Reg Cofield

QUÉBEC

QC57 (Québec)

André St-Hilaire
Marcel Gauvreau
Alphonse Savard

QC61 (Mauricie)

Pierrette Beaulieu
Gilles Bourque
Lionel Brûlé
Jacques Gélinas
Claude A. Gervais (conjoint de Nicole Vincent)
Marcel Hélie
Roselle Pellerin
Lisette Ricard (conjointe de Guy Leblanc)

NOUVEAU-BRUNSWICK

NB 64 (Sud-Est du Nouveau-Brunswick)

Fraser Ervin
Marie-Emile Lord
John Horn
Alva Machum
Guy Lussier
Hubert Purdy
Bertha Roop
Edward Biddiscombe
Paul Sutherland
Joseph Chisholm
Valmond Langis

NOUVELLE-ÉCOSSE

NS77 (Cap-Breton)

John MacLeod, Sydney
Gladys MacNevin, Glace Bay
M. Terrio, St. Peters

Lenora McMullin, North Sydney
Lonnie Grant, Glace Bay
Marguerite Drohan, Sydney
Thomas Tobin, Sydney River
Ethel Chiasson, Coxheath

NS79 (Orchard Valley)

Beulah M. « Bea » Mummery
Barbara A. « Barb » Logan
John « Jack » Murphy
Derek S. « Jim » Copeman
Gertrude L. Holt
Frederick D. Grimmer
Chesley L. Lockhart
Robert J.S. « Bob » Allen
Gerald E. Wood
Betty A. Bonn

Apprendre à connaître mes résidents est un privilège. Mon emploi est une source de bonheur.

PETER PUIATTI, ADMINISTRATEUR CHEZ CHARTWELL DEPUIS 2013.

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

CHARTWELL.COM | 1-844-727-8679



OFFRE SPÉCIALE POUR LES RETRAITÉS DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

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



Laissez-nous faire partie de votre histoire

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

Assurance voyage MEDOC^{MD}

**Une assurance voyage sans tracas
que vous souscrivez une fois par an.
Imaginez ce que vous pouvez faire!**

Saisissez toutes les occasions qui s'offrent à vous

en accédant à l'assurance voyage MEDOC^{MD} grâce à Johnson Inc. Plus de 70 000 membres d'une association professionnelle profitent déjà des garanties suivantes :

- > Garantie pour un nombre illimité de voyages (jusqu'à 40 jours chacun) avec la possibilité de bénéficier d'une couverture prolongée pour des voyages plus longs
- > Garantie d'annulation, d'interruption ou de report du voyage pouvant aller jusqu'à 12 000 \$
- > Garantie sans égard à l'âge, à l'état de santé ou aux affections médicales antérieures*

Explorez tout ce que la vie vous offre en sachant que vous pouvez compter sur la garantie de l'assurance voyage MEDOC^{MD}.

TARIFS EXCLUSIFS

POUR LES MEMBRES
D'UNE ASSOCIATION
PROFESSIONNELLE



Association nationale des retraités fédéraux National Association of Federal Retirees

JOHNSON

ASSURANCES HABITATION+
AUTOMOBILE+VOYAGE

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

composez le
1-855-733-6815

Johnson Inc. (« Johnson ») est un intermédiaire autorisé en assurance. Les assurances MEDOC^{MD} sont souscrites par la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA ») et gérées par Johnson. Johnson et la RSA sont des sociétés de propriété commune. L'assistance voyage est fournie par Global Excel Management Inc. * Une clause de stabilité de l'état de santé pendant 90 jours s'applique aux affections médicales antérieures pour l'option Santé Standard du Régime complémentaire; d'autres restrictions peuvent également s'appliquer. Les modalités, conditions, limites et exclusions qui s'appliquent à la garantie décrite sont définies dans la police. Le libellé du contrat d'assurance prévaudra.