



INFOLETTRE

Novembre 2025

Association nationale des retraités de Radio-Canada, région de la Capitale Nationale et Nunavut (RCN)

Comité de rédaction

Merci à tous les contributeurs à cette infolettre: Odette Alie, Élise Brunet, Jasmine Lalonde, Marc-Philippe Laurin, Tom New, Michel-Denis Potvin

Mise en page : Jasmine Lalonde / Distribution : Lyne Marcil

Contactez Jasmine Lalonde à line2@gmail.com

Vous avez une idée d'article pour notre infolettre? Ou encore vous souhaitez devenir un de nos collaborateurs réguliers ou occasionnels? Contactez Jasmine Lalonde à lalondejasmine2@gmail.com

Mot du président



En novembre, nous avons tous reçu nos paiements forfaitaires de pension et la bonne nouvelle, c'est que nous nous attendons à ce que la caisse de retraite réalise un autre excédent cette année. **Il y a donc une très forte possibilité qu'il y ait un autre paiement l'automne prochain.**

J'ai beaucoup d'information à vous partager et je commence par des nouvelles du Bureau national de l'ANR. Le Conseil d'administration national s'est réuni récemment pour faire le point sur l'année écoulée et tracer la voie à suivre. Ces réunions nous aident à rester concentrés sur ce qui compte le plus pour les membres de partout au pays. Voici quelques faits saillants :

- **De nouveaux énoncés sur notre mission**, notre vision et nos valeurs ainsi que sur nos objectifs stratégiques.
- **Une nouvelle identité de marque** qui sera lancée au printemps, ainsi qu'un site web repensé qui sera beaucoup plus facile à naviguer.
- Sur le front du recrutement, à l'échelle nationale, **nous avons atteint 6 000 membres**. Il s'agit d'une étape importante pour l'ANR qui reflète les efforts considérables déployés dans les régions du pays.

Enfin, le comité de défense des intérêts poursuit sa mission principale, qui est de protéger les régimes de retraite et d'améliorer la qualité de vie des aînés. Pour appuyer cet effort, le Conseil a approuvé un projet pilote de **partenariat avec une firme de relations publiques** ayant une vaste expérience sur la Colline du Parlement, où nous continuerons d'exercer des pressions sur des questions importantes pour nos membres et nos aînés.

(suite - Mot du président)

Veuillez visiter le site web de l'ANR pour plus de détails sur ce que nous faisons pour nous tous, où vous trouverez d'autres mises à jour importantes, comme la réduction des primes pour le régime de soins de santé complémentaires en 2026.

<https://www.cbcpensioners.ca/fr/nouvelles/>

Sur le plan régional, je suis heureux d'annoncer que nous avons augmenté le nombre de nos membres. Selon le dernier décompte, **nous avons 567 membres dans notre région sur un potentiel de plus de 1000 retraités dans la région**. Cela signifie que nous avons près de 500 retraités qui ne sont actuellement pas membres. Si vous connaissez des retraités qui ne sont pas membres, encouragez-les à adhérer à l'association dès que possible. Plus nous sommes nombreux, plus nous faisons entendre notre voix pour défendre nos intérêts. Nous avons des points de discussion disponibles pour vous aider à convaincre toute personne intéressée.

Au cours de la dernière année, notre région a été l'hôte de deux événements très fréquentés : le déjeuner printanier au Canal Ritz et un tournoi de golf en septembre dernier. Les membres de votre conseil d'administration, ainsi que moi-même, avons été encouragés de voir tant de nouveaux visages profiter ensemble de ces activités. Pour 2026, nous cherchons à explorer une variété d'événements dans l'espoir d'encourager d'autres membres à participer. **Que diriez-vous d'une croisière en bateau sur la rivière des Outaouais à la fin du printemps prochain ?** C'est en préparation ainsi que d'autres sorties comme le bowling. Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à les partager avec nous et nous les ajouterons à la liste des futurs rassemblements possibles.

Notre réunion annuelle et notre dîner des Fêtes auront lieu le 11 décembre, et nous avons hâte de vous y voir. Vous trouverez les détails plus loin. Au cours de notre réunion, nous chercherons à **pourvoir un poste au sein du conseil**. Louise Petitclerc a décidé de se retirer. Au nom de nous tous, je tiens à exprimer nos sincères remerciements et notre reconnaissance à Louise pour tout ce qu'elle a fait pour nous tous en tant que membre du conseil d'administration. Tu vas nous manquer, chère amie.

Au nom du conseil régional, portez-vous bien et rendez-vous au dîner des Fêtes !

Marc-Philippe Laurin, *président PNA-NCR*



INVITATION

**Assemblée générale annuelle 2025 et dîner du temps des Fêtes
le jeudi 11 décembre 2025**

Le Vieux Duluth, 1160 Boul Saint-Joseph, Gatineau (secteur Hull)

Inscription à 10h30 - Réunion à 11h

L'association paie un choix du menu de tous les membres et de leur conjoint-e. Ceci inclut soupe ou salade, le plat principal, thé, café ou boisson gazeuse. Le dessert n'est pas inclus dans la formule du midi mais sera couvert par l'Association.

Menu : <https://auvieuxduluth.com/midi-quebec-apportez-votre-vin>

Vous pouvez apporter votre vin ou bière et il y amplement de stationnement.

Il y aura des **prix de présence**. **Prévoir de l'argent comptant pour participer au tirage 50/50** au profit des banques alimentaires de la région.

L'événement est ouvert aux membres et aux non-membres. Parlez-en à vos amis qui sont des retraités de la SRC, mais qui n'ont pas encore adhéré à l'ANR. Des formulaires d'adhésion seront disponibles à l'accueil. Les partenaires des membres sont également les bienvenus.

Veillez confirmer votre présence ainsi que celle de vos invités au plus tard le 1er décembre en envoyant un courriel au : CBC.PNA.NCR@GMAIL.COM ou laissez un message téléphonique à Sylvie Robillard au 613-915-4809.

Nous sommes rendus à 87 réservations. Ça va être toute une rencontre!

ACTIVITÉS

TOURNOI DE GOLF – 9 SEPT. 2025



Le 9 septembre dernier, le soleil était au rendez-vous au Golf Château Cartier de Gatineau. Une journée splendide pour une trentaine de mordus de golf, membres de la section locale de la Capitale nationale et du Nunavut de l'Association nationale des retraités de la SRC.

Une occasion de faire valoir ses aptitudes pour le meilleur coup de départ, la balle plus près du trou ainsi que la meilleure fiche et la plus honnête!

Kerry Adams et son invité Kevin Hogan ont remporté les honneurs en soumettant une carte de 3 coups sous la normale.



Un souper a clos la journée et fortuitement, notre président local Marc Philippe Laurin et notre président national Dan Oldfield étaient en réunion tout près. Ils se joignent au groupe pour le repas accompagné de Jon Soper, le représentant de l'Association au Conseil de fiducie de la Caisse de retraite.

Vivre plus longtemps et en meilleure santé

Il existe une conférence Ted Talk intéressante sur les principaux indicateurs d'une vie plus saine et plus longue.

Cette conférence est donnée par la psychologue Susan Pinker et s'appuie sur son livre *The Village Effect*. L'ordre d'importance de ces indicateurs fera sans doute l'objet de débats : par exemple, **de nombreux chercheurs affirment que l'exercice physique est la meilleure chose que vous**



puissiez faire pour rester en bonne santé, mais toutes les activités vous aideront à mener une vie plus riche.

Si l'exercice physique est, en quelque sorte, un élixir de longévité, Susan Pinker estime que d'autres facteurs sont peut-être encore plus importants.

Nous savons tous qu'arrêter de fumer et réduire sa consommation d'alcool est essentiel, mais qu'en est-il de la vaccination régulière (grippe, COVID-19, VRS) ?

Pour Pinker, les principaux indicateurs de longévité sont les relations personnelles étroites/proches et l'intégration sociale.

Les relations personnelles étroites et les interactions en face à face sont importantes.

« Les liens d'amitié et d'amour qui sont forts nous guérissent, aident les enfants à apprendre, prolongent notre vie et nous rendent heureux. Les liens plus informels en personne comptent aussi. Tous les réseaux sociaux ne se valent pas : **nous avons besoin des rencontres réelles, en chair et en os, qui unissent les familles, les groupes d'amis et les communautés.** »

Voici la liste de Pinker, par ordre décroissant d'impact sur la longévité. Profitez-en pour renouer avec de vieux amis, faire du bénévolat ou vivre cette expérience de vie qui vous a toujours intrigué :

- Intégration sociale
- Relations étroites/proches
- Arrêter de fumer
- Arrêter de boire
- Se faire vacciner
- Réadaptation cardiaque
- Exercice physique
- Poids moyen vs surpoids
- Hypertension
- Air pur

Tom New
<https://Longbottom.News>

Liens:

the Ted Talk: <https://youtu.be/ptlecdCZ3dq?si=vM36rQO4kbEMLkUf>

The Village Effect: <https://susanpinker.com/the-village-effect/>

Que sont-ils devenus?



Glenn Dunn a l'œil averti, l'image le fascine depuis l'enfance. Il ricanait devant les films familiaux format Super 8. Il passait de longues minutes admiratives à scruter les albums-photos de son grand-père. Même attiré pour les clichés du National Geographic et l'encyclopédie Grolier. De plus, c'est un enfant de la télé.

Pas étonnant que Glenn devienne en 1978 monteur à la télévision de Radio-Canada à Ottawa. Il faisait déjà de la photo, c'est l'époque des appareils 35 millimètres à pellicule qu'il fallait « développer ».

Photos de voyage, de paysages, de spectacles dont le Bluesfest, voilà son palmarès. Avec des premiers essais parfois comiques... une Tour Eiffel parfaitement cadrée mais décorée d'une empreinte digitale... oups!! Ce n'est qu'au développement que les défauts se révèlent.



Les années passent, Glenn perfectionne ses compétences en montage qui l'aident en photographie. Puis arrive le 21^e siècle ...c'est l'ère de l'Image Numérique qui permet un montage télé plus créatif. Glenn comprend qu'il pourra maintenant recadrer, modifier et corriger ses photos à volonté. Mais il lui faut un nouvel appareil... adios le vieux 35 mm, bonjour en 2009 au Canon AI numérique, deux lentilles, visionnement instantané, correction à l'ordi... le gros bonheur.

Bonheur, quelques années plus tard à la retraite, de croquer un oiseau recherché et attendu pendant des heures. **Harfang des neiges, grand héron, gros bec, épervier, voilà les amis ailés qui fascinent et attirent Glenn, sa Canon et ses lentilles.** La passion et la patience font équipe, puisque les sujets de Glenn sont souvent à plusieurs dizaines de kilomètres de Gatineau, à Mud Lake ou la Mer Bleue par exemple. Ces oiseaux chérissent les lieux isolés, loin des humains. « Ça ne me dérange pas pantoute marcher deux ou trois heures » .. et là shhh ... à une dizaine de mètres ... un prédateur solitaire qui dévisage le photographe comme s'il était une proie. Clik clik .. **Autre réussite, un grand héron en plein vol.** Un jour Glenn aperçoit une chouette rayée gravement blessé à l'œil. Il avertit l'organisme de sauvetage Safewings qui la prend en charge et, bonne nouvelle, Glenn revoit sa chouette peu après sur sa branche et en pleine forme.



Depuis quelques temps, Glenn ralenti un peu, réduit ses « expéditions » en voiture, à pied et à raquette pour réaliser La Photo, car **un autre défi l'attend... Trier plus de 10 mille photos.** Des témoins éloquentes d'une passion toujours vivante qui le conduira encore longtemps vers cette nature qu'il aime, où il posera son regard de photographe sensible et respectueux.

Quand voir ne signifie pas croire

« Ça ne m'intéresse pas, je ne l'utilise pas ». C'est une réaction courante à une énième histoire sur l'IA (intelligence artificielle).

Bien sûr que vous l'utilisez, tous les jours. Lorsque vous vous rendez à un distributeur automatique, envoyez un courriel ou portez un bracelet connecté, **vous utilisez l'IA.** Lorsque vous faites défiler les réseaux sociaux ou passez un appel téléphonique, vous utilisez l'IA. Elle est utilisée à des fins positives, comme l'imagerie médicale et le commerce électronique mondial, mais aussi à des fins négatives, comme les algorithmes malveillants qui propagent la désinformation et la discorde à travers le monde.



L'IA imprègne tout ce que nous voyons, entendons et lisons dans notre monde cyberconnecté. Elle alimente les marchés boursiers mondiaux effervescent. Et elle évolue à une vitesse fulgurante. Il y a un an, il était facile de repérer les absurdités générées par l'IA, que ce soit sur papier ou à l'écran. Au cours des derniers mois, voire des dernières semaines dans certains cas, les progrès de l'IA en matière de génération d'images ont inondé les réseaux sociaux de clips montrant des politiciens, des célébrités ou des citoyens lambda disant ou

faisant des choses qu'ils n'ont en réalité jamais dites ou faites. Certaines sont clairement des inventions, d'autres sont moins évidentes. Les faux documents générés par l'IA, les « deepfakes » et les fausses informations encombrant parfois nos sources d'information.

Quiconque a travaillé dans le domaine de la radiodiffusion – par le passé, aujourd'hui ou à l'avenir – sait que **la confiance du public dans les médias continue de s'éroder.** Alors, où les personnes réfléchies peuvent-elles trouver des informations honnêtes ? Il y aura toujours des cyniques et des idéologues avec leurs indignations et leurs théories du complot farfelues, mais combien de temps encore les gens continueront-ils à croire Joe Blogger qui crie dans le vent, ou Jane TikTok avec ses « preuves » générées par l'IA ?

Peut-être y a-t-il là une opportunité pour CBC/Radio-Canada. **Peut-être que l'érosion de la confiance dans les « médias traditionnels » s'estompera à mesure que les gens rechercheront des sources d'information factuelles auxquelles ils peuvent se fier.** C'est la raison pour laquelle tout organisme de presse légitime doit être impitoyablement strict en matière de collecte et de diffusion de l'information. Vous savez, faire les petites choses, comme vérifier, contrôler les faits et éviter les préjugés.

Le problème, c'est que nous n'avons pas le luxe de prendre notre temps pour réparer les dégâts causés par une mauvaise utilisation de l'IA (surtout compte tenu du chaos politique auquel nous assistons quotidiennement). L'un de nos anciens collègues participe à l'élaboration de la stratégie canadienne en matière d'IA : **Evan Solomon, ancien animateur de l'émission Power & Politics de CBC, est le ministre canadien de l'Intelligence artificielle et de l'Innovation numérique.** Son défi consiste à exploiter le potentiel de l'IA pour l'industrie et la gouvernance, tout en protégeant la vie privée des Canadiens et en atténuant les dangers de la désinformation et de la mésinformation qui érodent la démocratie.

Notre défi, celui de chacun d'entre nous, consiste à **utiliser l'IA comme un outil utile tout en nous prémunissant contre son potentiel d'utilisation abusive**. Cela implique d'être plus attentif à ce que nous voyons, lisons et entendons dans notre monde toujours plus connecté.

Remarque : cet article a été rédigé par un être humain, mais l'IA a été utilisée pour recueillir certaines informations et générer l'image. Toutes les informations ont été vérifiées et validées avant leur publication.

Tom New

Le site web de Tom New est Longbottom.News



Anecdotes du métier

Lorsqu'on lit un bulletin de nouvelles, on est comme un messenger. C'est nous que le public voit, sans savoir tout ce qui se passe à l'arrière pour arriver à ce produit final. Parfois, il faut pédaler pour ne pas perdre la face, comme on dit. Voici un résumé de ce qui m'est arrivé lors de la lecture du Téléjournal Midi à Ottawa.

Lectrice : bla bla bla.... Voici le reportage d'Elise Brunet.

Je regarde la caméra et j'attends...rien ne se passe

Assistante (Carole Bériault dans mon oreille) : On l'a pas. Passe au prochain.

Le télésouffleur s'emballe. D'accord. Je regarde mes feuilles.

Lectrice : bla bla bla.... Plus de détails avec Michel-Denis Potvin.

J'attends et toujours rien!

Assistante : Y a pu rien qui marche. On retourne à la manifestation des infirmières! (C'était dans le temps des fameuses cassettes qu'on devait insérer dans les machines)

Fiew! Je me souviens que mon collègue René Petit est sur place.

Lectrice : On est dans l'impossibilité de vous présenter ce reportage mais nous allons retourner voir où en est la manifestation des infirmières avec notre collègue René Petit qui est sur place.

Assistante : René est pas là. Tu BRODES!

OK. Le problème dans cette situation c'est que tu ne sais pas pour combien de temps tu dois parler. Alors tu sors tous les détails qui te reviennent en tête jusqu'à ce que l'assistante te dise :

Assistante : Ok c'est beau. On termine là-dessus.

Il y a des midis plus difficiles que d'autres!

Jasmine Lalonde

Je suis certaine que je ne suis pas la seule à avoir vécu des situations rocambolesques. Vous avez certainement aussi des anecdotes à nous raconter. Écrivez-moi un courriel à lalondejasmine2@gmail.com. Je pourrai aussi vous appeler pour en discuter.

Bienvenue aux nouveaux membres de l'ANR!

Avril 2025

Marco Dubé
Marlene Scullion

Août

Valérie Morand
Yvonne Rochon
Danielle Sigouin

Mai

Alain Louis-Seize
Noreen Hayman

Lise Gratton

Juin

Daniel Lavigne
Diane Ferguson

Septembre

Diane Hamelin
Helen McHaffie
Sharon Musgrave

Juillet

Rosie Simon-Falvy
Maryse Graham
Sylvie Séguin
Ruth Zowdu

Octobre

Karl Nerenberg

Si vous connaissez des retraités qui ne sont pas membre de l'ANR, n'hésitez pas à les encourager à faire partie du groupe. Tous les avantages et les formulaires d'inscriptions sont disponibles sur cette page:

<https://www.cbcpensioners.ca/fr/devenir-membre/>

Joignez-vous à notre page Facebook!

Vous désirez partager de l'information avec vos collègues rapidement?

Ou vous désirez simplement voir ce qui se passe avec vos collègues retraités de la région d'Ottawa-Gatineau?

Joignez-vous à la page Facebook de l'Association nationale des retraités de la SRC NCR/RCN Nunavut. C'est simple et ça ne vous engage à rien. Vous pouvez y partager des photos de vos rencontres ou activités faites entre collègues.

À noter que vous n'avez pas besoin de faire partie de l'Association des retraités pour être membre de la page Facebook.

Pour y adhérer, allez au <https://www.facebook.com/groups/anrs24>

Cliquez sur « Se joindre au groupe » et un des administrateurs approuvera votre demande. Vous devez avoir un compte Facebook pour y adhérer.

Conseil d'administration de la région de la capitale nationale et du Nunavut

Marc-Philippe Laurin
Président



Kerry Adams
Vice-président



Lyne Marcil
Trésorière



Odette Alie
Directrice



Élise Brunet
Directrice



Fran Cutler
Directrice



Marie Jutras
Directrice



Jasmine Lalonde
Directrice



Poste à pourvoir
Directeur(rice)

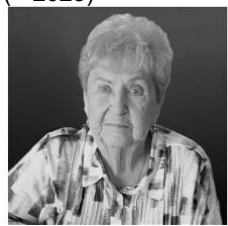


Sylvie Robillard
Secrétaire



EN MÉMOIRE 2025

Version numérique (PDF) seulement: vous pouvez accéder aux avis de décès de la plupart des personnes ci-dessous. En cliquant sur les nom et prénom soulignés vous accéderez à l'avis publié sur le site du complexe funéraire ou à défaut sur une autre publication électronique. Il se peut que l'avis ne soit plus disponible au moment de la consultation, certains complexes funéraires ne conservant les données que pour de courtes périodes.

Glenn <u>SCULLION</u> (1924 - 2025)  Décédé le 4 janvier 2025 à l'âge de 90 ans	Rosalind <u>FARBER</u> (1932 - 2025)  Décédée le 22 janvier à l'âge de 93 ans	Lawrence <u>WYLIE</u> (1936 - 2025)  Décédé le 21 mars 2025 à l'âge de 88 ans	Frances <u>ARBOUR</u> (1954 - 2024)  Décédée le 26 mars 2025 à l'âge de 82 ans	Christiane <u>BARIBEAU</u> (1959 - 2025)  Décédée le 30 mars 2025 à l'âge de 65 ans
Eemeelayou Arnaqu  Décédé en avril 2025	Noreen <u>YOUNG</u> (1939 - 2025)  Décédée le 18 avril 2025 à l'âge de 85 ans	Ronald <u>LALONDE</u> (1944 - 2025)  Décédé le 27 avril 2025 à l'âge de 81 ans	Paul Trudel (1937 - 2025)  Décédé le 29 mai 2025 à l'âge de 87 ans	Gilbert Hamelin (1940 - 2025)  Décédé le 19 juin 2025 à l'âge de 85 ans
Richard <u>INWOOD</u> (1933 - 2025)  Décédé le 25 juin 2025 à l'âge de 91 ans	Raymonde <u>BROWN</u> (1930 - 2025)  Décédée le 30 juin à l'âge de 95 ans	André <u>TROTTIER</u> (1946 - 2025)  Décédé le 1er juillet à l'âge de 78 ans	Donna <u>LARABIE</u> (1942 - 2025)  Décédée le 12 août à l'âge de 83 ans	Gilles <u>VILLENEUVE</u> (1962 - 2025)  Décédé le 27 octobre à l'âge de 63 ans
Shirley Ann <u>SWANT</u> (- 2025)  Décédée le 12 novembre	Leslie Cole <u>PEERS</u> (1942 - 2025)  Décédé le 13 novembre à l'âge de 83 ans	Sont aussi décédés : Doreen Parker Henry Janssens	L'Association des retraité.e.s de Radio-Canada offre ses plus sincères condoléances aux familles éprouvées.	

Préparé par Odette Alié