



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

SECTION D'OTTAWA, Y COMPRIS ONTARIO EST, NORD ET OUTAOUAIS Bulletin d'information – Automne 2026

Bonjour aux membres du GPB,

Je suis très heureux d'être de retour. L'automne est à nos portes et annonce l'arrivée de journées plus fraîches et d'occasions de rencontres plus chaleureuses. J'ai bien hâte de revoir bon nombre d'entre vous très bientôt.

Tout d'abord, un chaleureux merci à Claude Elliott, qui a su tenir la barre si habilement en tant que président de section durant mon absence de plus de six mois. Pendant qu'il dirigeait la Section, je faisais moi aussi un peu de pilotage – comme membre d'équipage à bord de l'un des 10 voiliers participant à la course Clipper Round the World Race 2025/26. Ce fut pour moi l'aventure d'une vie et, pour quiconque se demande ce que représente réellement traverser un océan avec une douzaine à une vingtaine d'inconnus devenus compagnons de bord, je partagerai volontiers mes récits – et probablement quelques mises en garde – lors d'une présentation qui suivra notre assemblée d'automne au Centre hellénique, le 28 octobre prochain. J'espère que vous pourrez y assister.

Je tiens aussi à remercier sincèrement tous les membres qui ont pris le temps de répondre à notre Sondage stratégique. Vos commentaires comptent, et cela se voit d'après l'excellent taux de participation. L'équipe est en train d'analyser les résultats avec soin, et nous mettrons vos commentaires à contribution pour façonner le prochain chapitre des activités du GPB. Vous en saurez davantage à ce sujet au cours des prochains mois.

Enfin, je ne saurais passer sous silence ce qui préoccupe bon nombre d'entre vous : les tensions commerciales grandissantes avec les États-Unis, le recentrage vers l'Europe et l'incertitude économique plus vaste qui en découle. Ce sont des enjeux que le GPB suit de très près, surtout en ce qui concerne la solidité et la stabilité de nos régimes de retraite. Soyez assurés que la protection de votre sécurité financière demeure au cœur de notre mission.

Il y a beaucoup à partager avec vous dans le présent bulletin; entrons donc dans le vif du sujet.

Ron Haag, président, Section d'Ottawa/Ontario Est, Nord et Outaouais

Dans ce bulletin, vous trouverez ce qui suit :

- **Conseils sur le renouvellement de l'adhésion et coordonnées des membres**
- **Assemblée du 28 octobre de la Section d'Ottawa/Ontario Est, Nord et Outaouais du GPB**
- **Message du président**
- **Message de Randy Sloat – Président du Comité des candidatures 2026**
- **Nouveaux membres de la Section d'Ottawa/Ontario Est, Nord et Outaouais**
- **Équipe de direction de la Section d'Ottawa/Ontario Est, Nord et Outaouais**
- **Information importante du GPB**
- **Résumé de l'indexation des pensions de BCE pour 2027**



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

- Plan stratégique du GPB
- Actualités concernant les régimes de retraite
- La Personnelle
- Assurance voyage - Exclusivement pour les membres du GPB
- Articles d'intérêt
- Taux de CPG de Comtech/Your Neighbourhood Credit Union

Conseils sur le renouvellement de l'adhésion et coordonnées des membres

Au début de chaque bulletin d'information, vous verrez votre numéro de membre du GPB (5 chiffres) et la date de renouvellement de votre cotisation (DRC), soit l'année, le mois et le jour (8 chiffres). La DRC figurant dans ce champ d'adresse indique que vous êtes membre en règle jusqu'à cette date. La cotisation annuelle de membre est de 20 \$. Veuillez renouveler votre adhésion chaque année (et non plusieurs années à la fois) afin de simplifier le travail de nos bénévoles. À cette fin, nous vous encourageons également à payer votre cotisation de membre par carte de crédit (via le site Web du GPB à Renew Your BPG Membership - Bell Pensioners Group / Groupe Pensionnés Bell). Veuillez vous connecter à votre compte et cliquer sur le bouton RENOUELEZ LE GPB au haut de la page d'accueil.

Si vous vous connectez à votre compte GPB pour la première fois, veuillez noter que **votre nom d'utilisateur est votre adresse courriel et votre mot de passe est votre numéro de membre du GPB**.

Pour les membres qui ont déjà mis en place un paiement récurrent par carte de crédit, si vous changez ou remplacez votre carte de crédit pour quelque raison que ce soit, veuillez envoyer un courriel à treasurerbpgottawa@gmail.com pour obtenir des instructions sur la mise à jour de vos informations de crédit via le site Web du GPB.

Les virements électroniques sont toujours une option et peuvent être envoyés à treasurerbpgottawa@gmail.com. N'oubliez pas d'inclure votre numéro de membre du GPB et votre numéro de téléphone dans la section réservée aux commentaires du virement électronique.

Vous pouvez aussi renouveler votre adhésion en envoyant un chèque par la poste à :

Groupe des pensionnés de Bell, C.P. 91032,
COP Kanata - Signature Centre,
499, promenade Terry Fox,
Ottawa (Ontario) K2T 0A3

Conseil pratique : En gardant votre numéro de membre à portée de la main, vous pourrez vous inscrire plus facilement au programme d'assurance voyage offert par Manuvie.

Coordonnées des membres : Nous apprécions bien nos membres et ne voulons pas perdre contact avec vous. Nous souhaitons nous assurer que vous recevez nos bulletins d'information et toute autre information importante. Veuillez nous informer à treasurer.ottawa@bpg-gpb.com si vous changez d'adresse courriel, d'adresse de domicile ou de numéro de téléphone. Les demandes de renseignements généraux sur notre Section peuvent être envoyées à ottawa@bpg-gpb.com.



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

À noter : Lorsque vous communiquez à votre institution financière des renseignements sur votre régime de retraite de Bell, veuillez lui fournir ce qui suit (et non vos coordonnées de membre du Groupe des pensionnés de Bell) :

Administrateur des avantages sociaux de Bell

1, Carrefour Alexander-Graham-Bell

Local DB1-20

Verdun (Québec) H3E 3B3

Assemblée du 28 octobre de la Section d'Ottawa/Ontario Est, Nord et Outaouais du GPB

Vous êtes cordialement invités à notre prochaine assemblée le mercredi 28 octobre 2026 au Centre hellénique, 1315, promenade Prince of Wales, à Ottawa.

Ordre du jour

8 h 30	Inscription et heure de socialisation
9 h 30	Allocution d'ouverture : Ron Haag, président de la Section d'Ottawa/ Ontario Est, Nord et Outaouais
9 h 40	Mise à jour sur les régimes de retraite de Bell et BCE : Robert Marchessault, directeur, Pension et Services actuariels, Bell
10 h 15	Rapport du président : Ronald Nicol, président, GPB
11 h	Pause
11 h 20	Conférencier invité : Jennifer Moir, Chef de la Direction, Age Well Solutions
12 h	Tirage et levée de l'assemblée

Si vous n'êtes pas déjà inscrit, vous pouvez vous inscrire [ici](#) au plus tard le 8 octobre.



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

Message du président

Bonjour,

J'espère que vous avez passé un bel été malgré les soubresauts de la politique internationale. Au GPB, nous avons profité de cette période pour travailler à l'élaboration de notre nouveau plan stratégique pour les 5 prochaines années. Un comité composé de membres de notre conseil d'administration et de membres des différents chapitres du GPB se sont réunis à diverses reprises.

Nous avons d'abord révisé la mission et la vision de l'organisation, considérant le nouveau contexte. En effet, les prochaines années verront un nombre moins important de retraités de Bell ayant une pension à prestations déterminées que lors des dernières décennies. Bien que la protection de nos pensions soit toujours un objectif primordial pour le GPB, le développement de services à valeur ajoutée comme l'assurance voyage de groupe deviendra une priorité pour le GPB dans les prochaines années. D'ailleurs, le sondage auprès des membres effectué en début d'année nous indique clairement que c'est aussi une demande importante des membres du GPB. Nous explorons en ce moment de nouvelles offres potentielles liées à une assurance santé pour les membres qui se sont retirés après 2012 et qui ne sont pas couverts par les avantages sociaux de Bell. Également, nous continuerons nos efforts afin d'améliorer notre efficacité organisationnelle et ainsi aider à réduire les tâches de nos nombreux bénévoles.

L'approbation finale du nouveau plan stratégique devrait se faire par notre conseil d'administration au cours des prochains mois et nous nous ferons un plaisir de vous partager ce plan et d'en discuter les détails avec vous au début 2027. Dans l'intervalle, j'espère que je pourrai vous rencontrer en personne lors des rencontres régionales d'automne de vos différents chapitres. À bientôt.

Ronald Nicol, Président du GPB

Message de Randy Sloat – Président du Comité des candidatures 2026

J'aimerais remercier personnellement tous ceux qui se sont manifestés et ont accepté des postes au GPB; votre générosité ne passera pas inaperçue auprès des membres. Au cours des premiers mois de cette année, nous avons reçu des demandes de renseignements et de l'intérêt de la part de nos membres et, à ce titre, nous avons été actifs et avons réussi à attirer de nouveaux bénévoles pour rejoindre le GPB.

Le GPB a besoin de bénévoles! Tous les rôles, tant au niveau national que local au sein du GPB, sont occupés uniquement par des membres bénévoles. En vous impliquant, vous contribuez à ce que tous les rôles soient entièrement couverts par des bénévoles qualifiés et veillez à ce que le GPB puisse continuer à remplir son mandat auprès de nos membres.

Pourquoi être bénévole? Assumer un rôle bénévole au sein du GPB est une expérience enrichissante, utile et intéressante qui offre des possibilités d'élargir votre réseau, d'en apprendre davantage sur les questions liées aux régimes de retraite, de rencontrer et de travailler avec des personnes partageant les mêmes idées, ainsi que d'avoir la chance de démontrer des compétences précieuses utilisées au cours de votre carrière chez Bell.



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

Voici quelques-unes des bonnes raisons pour lesquelles vous devriez décider de devenir bénévole en tant que membre du conseil d'administration du GPB:

- Nous aider à garantir que nos pensions sont protégées et que Bell continue de faire sa part.
- Veiller à ce que les règles et réglementations gouvernementales protègent nos retraites (dans une situation où elles auraient besoin d'être protégées).
- Renouer avec des pairs rencontrés au cours de votre carrière chez Bell.
- Redonner au GPB et aux membres dévoués du conseil d'administration en faisant également du bénévolat.
- Participer au développement de nouvelles idées pour recruter de nouveaux membres et conserver les membres existants.

Voici les membres actuels du conseil d'administration du GPB:

Le conseil d'administration du GPB compte actuellement 19 membres (dont les sept présidents de section représentant les membres de l'Ontario, du Québec et d'Aliant Atlantique).

Conseil d'administration du GPB 2026:

Ronald Nicol - Président

Mike Feldstein - Vice-président, Ontario/Aliant Atlantique

Marc Bouvier Vice-président, Québec

Tony Scandella - Secrétaire général – mandat d'une année

Terry Inder – Trésorier

Antonio Lépine – Ancien président

Présidents de sections:

Ken Matthews - Aliant Atlantique

David Milne - Président intérimaire - Centre de l'Ontario

Denis Courchesnes - Montréal

Yves Simard - Québec

Ron Haag - Ottawa / Est et Nord de l'Ontario et Outaouais

Bernard Gauthier - Témiscoumies

Daniel Zaluski - Sud-Ouest de l'Ontario

Directeurs généraux:

Randy Sloat – Comité des candidatures

Karen Lawson - Comité des communications

Mary Lynne Forestell

Bernard Barbeau - Comité de la vérification et des finances et président du comité des pensions

Jean Lasnier - Président des T.I.

Diane Rochon - Comité des avantages sociaux

Kerry Arbour – Directeur général

Randy Sloat - Présidente - Comité des candidatures randy.sloat@sympatico.ca



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

Bienvenue aux nouveaux membres de la Section d'Ottawa/Ontario Est, Nord et Outaouais!

Corinne Barnes	Phil Richards
Charles Fall	Rodney Stead
Leslie Hayward	George Vardon
Terry Marcotte	Margaret Yantha
Gary McParlan	

Équipe de direction de la Section d'Ottawa/Ontario Est, Nord et Outaouais

Le poste de **vice-président** est toujours vacant et le poste de **Communications** est disponible si quelqu'un souhaite l'occuper. Si l'un de ces postes vous intéresse, veuillez contacter **Claude Elliott**, Planification de la relève, à clau.elliott@outlook.com

Président	Ron Haag	Communications	Susanna Cluff-Clyburne
Vice-président	Vacant	Planificatrices de réunions	Liz Glover/Debbie Follis
Président sortant	Claude Elliott	Gestion des archives	Brian McClean
Planification de la relève	Claude Elliott	Adhésions	George McDougall
Secrétaire	Sandy Holmes	Webmestre	Peter de Gosztonyi/ Walter Arskey (suppléant)
Co-trésoriers	Terri Cheeseman/ Doug Lawrence	Administration GoDaddy™	Henry Starzynski
Membre du Conseil à titre personnel	Harvey Hillier		

Informations importante du GPB

Le GPB tient à garder ses membres informés des dernières nouvelles et leur fournit les articles que nous estimons intéressants pour eux. **Consultez le site Web Consultez le site Web national du GPB à:** et les [Accueil - Bell Pensioners Group / Groupe Pensionnés Bell](#) pages de notre section - [Bell Pensioners Group / Groupe Pensionnés Bell](#)

Vous aimeriez de l'interaction sociale en ces temps difficiles? Joignez-vous à la communauté Facebook du GPB où vous pourrez vous tenir au courant des dernières nouvelles et prendre contact avec d'anciens collègues à: <https://www.facebook.com/groupepensionnesbell/>

En Contact

Le dernier numéro d'En Contact sortira en **novembre 2026** bce.ca/encontact



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

Contacts importants

1. L'administrateur des prestations de Bell au 1-888-400-0661 ou <https://www.benefits-avantages.hroffice.com/>
2. Services aux employés de Bell au 1-888-391-0005 ou services.employees@bell.ca
3. Assurance habitation ou automobile de La Personnelle, visitez le site <https://www.lapersonnelle.com/bell> ou appelez le 1-888-476-8737
4. Assurance maladie et avantages sociaux de Manuvie par l'entremise de Bell Canada, <https://www.manuvie.ca/particuliers/regimes-collectifs.html>
5. Assurance voyage collective Manuvie, offerte exclusivement aux membres du GPB à AssurancecollectiveManuvie@canamti.com ou au 1-888-332-3007

Nouvelles de BCE

Êtes-vous abonné aux communiqués de presse de BCE pour vous tenir informé des dernières nouvelles? Sinon, voici le lien: [Communiqué de presse de BCE](#)

<https://www.bce.ca/nouvelles/salle-de-presse?article=bce-participera-des-conferences-pour-les-investisseurs>

Bell MonPortail

<https://monportail.bell.ca/mp>

À propos 211

Le 211 est la principale source d'information sur les services sociaux et de santé non-cliniques communautaires et gouvernementaux au Canada. Ce service gratuit et confidentiel est accessible jour et nuit, dans plus de 150 langues, par téléphone, clavardage, messagerie texte et site Web. Le 211 permet de bien renseigner les gens et de les diriger en toute confiance vers les services et les ressources susceptibles de les aider. ***Visitez le site 211.ca pour en savoir davantage.***

On peut avoir accès au service 211 par différents moyens: téléphone, clavardage, site Web et messagerie texte et ce, dans différentes régions. Composez le [2-1-1](tel:2-1-1) pour trouver des services communautaires. <https://211.ca/fr/index.html>



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

Assemblées générales annuelles (AGA)

Toutes les AGA sont désormais terminées.

Rapport du président du GPB, qui comprend une mise à jour sur le sondage et le plan stratégique du GPB, le régime de retraite de Bell et les vidéos des AGA à Toronto et à Montréal.

Consultez les liens suivants pour accéder à toutes les présentations sur le portail des membres à l'adresse suivante:

<https://bellpensionersgroup.ca/fr/presentations-and-articles/>

Résumé de l'indexation des pensions de BCE pour 2027

Les retraités de BCE recevront leur indexation lors des versements de novembre, tandis que les retraités de Bell et Bell Aliant le recevront en janvier, et ceux de Télébec lors des versements d'avril. ***Cet ajustement au coût de la vie (COLA) concerne uniquement BCE.***

Selon les prévisions du GPB, que vous ayez moins de 65 ans ou 65 ans et plus, une hausse de l'IPC (indice des prix à la consommation) de 3,0 %, telle que publiée par Statistique Canada en septembre, se traduira par une augmentation de pension de 2,0 %, effective sur votre versement de novembre 2026.

- **Retraités de BCE de moins de 65 ans:** perçoivent 100 % de l'IPC, jusqu'à un maximum de 2,0 %.
- **Retraités de BCE âgés de 65 ans et plus:** perçoivent la valeur la plus élevée entre 60 % de l'IPC (1,80 %) et le seuil d'inflation garanti (2,0 %).

Si vous avez pris votre retraite en cours d'année de référence, votre première augmentation de novembre sera calculée au prorata du nombre de mois pendant lesquels vous avez reçu une pension. Par la suite, les ajustements complets de 100 % s'appliqueront automatiquement chaque année.

Les retraités de BCE devraient recevoir une confirmation de Bell au cours des prochaines semaines.

Plan stratégique du GPB

Le mandat du Groupe des pensionnés de Bell (GPB) est de défendre et de protéger les régimes de retraite à prestations déterminées ainsi que les avantages post retraite de ses membres, qu'ils soient retraités ou employés de Bell Canada et de ses sociétés affiliées. Le plan stratégique actuel (2021-2025) était axé sur quatre priorités:

- Protéger la promesse de retraite
- Attirer et fidéliser les membres
- Faire évoluer le mandat
- Améliorer l'efficacité opérationnelle



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

Le GPB a atteint ces objectifs de façon très significative. Parmi les réalisations importantes, notons la collaboration avec Bell afin de s'assurer du respect des obligations relatives aux régimes de retraite, la croissance du nombre de membres à près de 12 000, l'élargissement du mandat pour inclure les participants aux régimes à cotisations déterminées comptant au moins 15 années de service, la mise en place d'un programme d'assurance voyage avec Manuvie, ainsi qu'une modernisation importante de notre site Web, de notre tenue de livres et de nos processus de paiement.

Il était maintenant temps de revoir notre vision, notre mission et nos priorités afin de nous assurer qu'elles répondent aux objectifs de nos membres pour les cinq prochaines années et de déterminer les moyens de les atteindre. À cette fin, nous avons mis sur pied un comité de planification stratégique chargé de réexaminer les éléments de notre plan quinquennal actuel et de préparer une proposition au conseil d'administration concernant notre prochain plan stratégique de cinq ans. Cette proposition sera présentée au conseil d'administration en octobre pour approbation, puis communiquée aux membres. Elle mettra en lumière les priorités sur lesquelles le GPB devrait concentrer ses efforts au cours des cinq prochaines années ainsi que les principaux leviers qui nous permettront d'atteindre ces objectifs.

Le GPB désormais ouvert aux membres du régime à cotisations déterminées

Le GPB est désormais ouvert aux retraités et aux employés ayant au moins 15 ans de service et ayant un régime à cotisations déterminées (CD). Encouragez vos amis et vos pairs à adhérer. [Join BGP - Bell Pensioners Group / Groupe Pensionnés Bell.](#)

Actualités concernant les régimes de retraite

Les régimes de retraite canadiens continuent d'enregistrer de bons rendements et se trouvent globalement en situation de surplus. Plutôt que de s'appuyer uniquement sur les investissements traditionnels en actions et en obligations, les placements sont diversifiés dans l'immobilier, les infrastructures, le transport, les routes à péage et d'autres secteurs. Ce modèle fonctionne bien et permet de réduire les risques grâce à une diversification sur plusieurs fronts.

Malgré les préoccupations liées aux risques géopolitiques aux États-Unis, les régimes canadiens continuent d'y détenir des investissements qui génèrent des rendements satisfaisants.

Vous trouverez ci-dessous quelques articles récents publiés par *Benefits and Pensions Monitor*. Ces articles ont été traduits en français pour en faciliter la compréhension.

Les liens ouvrent les versions françaises lorsqu'elles sont disponibles:

La Caisse et SMBC Aviation Capital élargissent leur plateforme de location d'avions à 3 milliards de dollars américains:

La plateforme conjointe des deux entreprises a déployé son engagement initial de 1,5 milliard de dollars américains avant l'échéance prévue. Elle compte maintenant 21 avions loués à 13 compagnies aériennes réparties dans 10 marchés.



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

La Caisse a versé environ 1,76 milliard de dollars américains pour acquérir une participation de 24 % dans Altius Telecom Infrastructure Trust, une plateforme indienne qui possède et exploite plus de 258 000 tours et sites de télécommunications.

Les régimes à cotisations déterminées ont évolué, mais continuent de faire face à certains défis:

Un récent sondage mené par WTW (Willis Towers Watson) auprès de plus de 550 employeurs américains a mis en lumière une réalité préoccupante au cœur de la gouvernance des régimes à cotisations déterminées : une large majorité des promoteurs de régimes ne disposent d'aucune définition officielle de ce que signifie la préparation à la retraite pour leurs employés.

« Vous ne pouvez pas démontrer que votre régime fonctionne si vous n'avez pas défini ce que signifie réellement “fonctionner” », a déclaré Chris West, directeur général principal et responsable de la stratégie des régimes à cotisations déterminées chez WTW.

« Les employeurs sont confrontés à un écart croissant en matière de préparation à la retraite, et la pression augmente pour qu'ils démontrent l'efficacité de leurs régimes », a ajouté M. West, soulignant le principal constat du sondage.

Cette question trouve également un écho au Canada. Selon une étude de l'Institut C.D. Howe publiée plus tôt cette année, 9,1 millions de travailleurs canadiens ne bénéficient d'aucun régime de retraite offert par leur employeur. Les auteurs de ce rapport soutiennent que l'accès à un régime est au cœur même de la préparation financière à la retraite.

CPP Investments devient actionnaire majoritaire d'at North:

CPP Investments détient désormais une participation majoritaire d'environ 51 % dans le développeur et exploitant nordique de centres de données at North. L'organisme a engagé 1,3 milliard de dollars américains dans le cadre d'une acquisition de 4 milliards de dollars américains réalisée avec Equinix le 2 septembre.

Selon de nouvelles données publiées cette semaine par Statistique Canada, le nombre de participants actifs aux régimes de retraite enregistrés a atteint près de 7,4 millions en 2024.

Cela représente une augmentation de 132 000 participants, soit 1,8 %, par rapport à l'année précédente. Ces données, tirées du programme *Régimes de pension au Canada* de Statistique Canada au 1er janvier 2025, offrent aux conseillers financiers et aux planificateurs de patrimoine un portrait plus précis du paysage de l'épargne-retraite auquel leurs clients sont confrontés.

Cette croissance est survenue même si le taux global de couverture des régimes de retraite a légèrement diminué, passant de 37,7 % en 2023 à 37,6 % en 2024. Bien que cette tendance s'inscrive dans une baisse à long terme observée depuis 1977, elle demeure supérieure au niveau prépandémique de 36,9 % enregistré en 2019.

Les femmes sont désormais majoritaires parmi les participants aux régimes de retraite:

L'une des tendances les plus marquantes révélées par les données est la poursuite de la féminisation de la participation aux régimes de pension agréés (RPA).

Source: Benefits and Pensions Monitor



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

La Personnelle

Le saviez-vous?

Le saviez-vous ? Si vous aviez une police d'assurance automobile auprès de La Personnelle avant de prendre votre retraite de Bell, informez La Personnelle que vous avez pris votre retraite, car votre numéro de police changera et vos tarifs seront généralement moins chers.

Consultez les informations de La Personnelle sur le portail GPB. Nous vous rappelons que vous devez vous connecter pour voir ces informations.

[La Personnelle | Bell Pensioners Group / Groupe Pensionnés Bell](#)

La Personnelle propose également des articles supplémentaires sur son blog:

[Blogue La Personnelle - Assurance Groupe](#)

<https://www.lapersonnelle.com/qc/fr/blogue/auto/conduire-prudemment-apres-le-retour-a-l-heure-normale.html>

<https://www.lapersonnelle.com/qc/fr/blogue/auto/6-bonnes-chose-%C3%A0-savoir-sur-les-pneus-d-hiver.html>

**Inscrivez-vous
à notre concours
pour tenter
votre chance !**

Ouvert seulement aux
aux retraités de Bell



Bell


laPersonnelle



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

Le concours exclusif du GPB avec La Personnelle:

Le GPB et La Personnelle organisent un autre concours exclusif réservé aux membres du GPB en 2026.

Il y aura deux tirages au sort (au printemps et à l'automne), avec deux gagnants par tirage, et chaque prix sera **une carte cadeau Apple d'une valeur de 250 \$**.

Le concours du GPB d'automne sera annoncé dans notre bulletin d'automne. Le tirage au sort du concours d'automne « laPersonnelle » aura lieu mi-novembre et les noms des gagnants seront annoncés dans l'info lettre des fêtes de fin d'année.

Pour participer au concours, cliquez sur le lien suivant: [Concours d'automne BPG | Desjardins La Personnelle](#)

L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan ou en Colombie-Britannique en raison des régimes d'assurance gouvernementaux.

Des tarifs exclusifs avec un assureur de groupe qui s'y connaît...

La Personnelle offre un régime d'assurance de groupe auto et habitation qui répond à votre réalité. Profitez de tarifs exclusifs, d'un service préférentiel et plus encore!

Pour tous les détails, visitez:

[The Personal Insurance Inc - Bell Pensioners Group / Groupe Pensionnés Bell](#) ou <https://www.lapersonnelle.com/> **ou contactez La Personnelle au 1-888-476-8737.**



Manuvie



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

Assurance voyage - Exclusivement pour les membres du GPB

Renouvellement de l'assurance voyage Manuvie 2026:

Veillez vérifier votre police pour vous assurer que toutes les informations sont correctes. Malgré l'augmentation pratiquée par Manuvie, les tarifs restaient compétitifs, comme en témoigne notre taux de renouvellement de 87%.

Les nouveaux membres du GPB ont SEULEMENT 60 jours pour s'inscrire après leur adhésion.

Si vous et votre conjoint êtes tous deux des employés de Bell et que l'un prend sa retraite mais que l'autre est toujours actif, profitez de la couverture d'assurance voyage pour les employés actifs et,



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

lorsque cette personne prendra sa retraite, vous serez admissible en tant que nouveau membre du GPB à cette assurance voyage dans les 60 jours suivant votre retraite.

Toutes les informations, y compris le formulaire d'adhésion, la FAQ et les détails des plans sont disponibles sur le portail de Manuvie au lien suivant:

Groupe des pensionnés de Bell - l'assurance voyage (manuvie.ca)

Pour plus d'informations, veuillez contacter: ManulifeGroupTravel@canamti.com

L'investissement de 20 \$ pour votre adhésion au GPB vous donne accès à des taux d'assurance voyage extrêmement compétitifs et vous permet d'être bien informé sur votre pension!

En cas de problème, appelez directement Manuvie et non le GPB.

Articles d'intérêt

Rester actif

Bouger chaque jour: de petits gestes qui font une grande différence

Rester actif est l'une des bonnes habitudes que l'on peut conserver tout au long de la retraite. Et bonne nouvelle : nul besoin de courir un marathon ou de passer des heures au gym! Bouger un peu, mais régulièrement, peut déjà contribuer à maintenir sa mobilité, sa force et son autonomie.

Avec les années, il est normal que la masse musculaire, la force et la souplesse diminuent progressivement. L'activité physique aide à ralentir cette évolution. Elle contribue également à préserver l'équilibre et la coordination, deux éléments particulièrement importants pour continuer à accomplir facilement les activités de la vie quotidienne.

Trouver une activité qui nous plaît

La marche demeure probablement l'une des activités les plus accessibles. Elle ne demande pratiquement aucun équipement et peut facilement s'intégrer à la journée : une promenade après le repas, quelques courses faites à pied ou une sortie dans le quartier avec un ami.

La natation et l'aquaforme sont également intéressantes, particulièrement pour les personnes qui recherchent une activité qui sollicite tout le corps tout en étant douce pour les articulations. Le vélo, qu'il soit traditionnel ou stationnaire, constitue une autre façon agréable de travailler son endurance.

Il ne faut pas non plus sous-estimer les exercices tout simples que l'on peut faire à la maison. S'étirer, se lever plusieurs fois d'une chaise, travailler son équilibre ou effectuer quelques exercices de renforcement peut contribuer à maintenir les capacités nécessaires aux gestes de tous les jours.



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

La régularité avant la performance

L'objectif n'est pas nécessairement de faire des séances longues ou difficiles. Il est souvent plus réaliste d'intégrer le mouvement à son quotidien : prendre les escaliers lorsque c'est possible, jardiner, marcher pour aller chercher le courrier, jouer avec les petits-enfants, danser ou simplement se lever régulièrement lorsqu'on passe beaucoup de temps assis.

Pour les adultes de 65 ans et plus, les recommandations canadiennes encouragent une combinaison d'activités aérobiques, de renforcement musculaire et d'équilibre. Mais chacun peut progresser selon ses capacités. Une personne qui a été peu active peut commencer doucement et augmenter graduellement la durée ou l'intensité de ses activités.

Et pourquoi pas à plusieurs?

Bouger peut aussi devenir une excellente occasion de socialiser. Une marche avec des amis, une activité offerte par la municipalité, un cours de danse ou d'aquaforme permet de combiner activité physique et plaisir. Avoir rendez-vous avec quelqu'un peut également nous motiver à maintenir cette bonne habitude.

Le plus important est finalement de trouver une façon de bouger que l'on aime suffisamment pour avoir envie de recommencer. Quelques minutes ici et là comptent aussi. Après tout, rester actif ne signifie pas nécessairement « pratiquer du sport » : c'est avant tout continuer à mettre son corps en mouvement.

Alors, pourquoi ne pas commencer aujourd'hui par une petite marche?

Avec l'aimable autorisation de Laura Tomassini, directrice de la communication
à Montréal

Portail sur le vieillissement optimal de McMaster:

Votre source d'information fiable sur le vieillissement en bonne santé.

<https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/>

3 conseils pour favoriser la santé du cerveau

En quoi dessiner des horloges est-il pertinent pour la conduite automobile? Les tests d'habiletés cognitives peuvent repérer les conducteurs âgés qui risquent de présenter un danger au volant

Les personnes âgées de plus en plus ciblées par des fraudes et des escroqueries

Santé cognitive et démence | McMaster Optimal Aging Portal



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

d'AGE-WELL

À propos d'AGE-WELL:

AGE-WELL est le réseau canadien axé sur les technologies et le vieillissement. Nous avons mobilisé une vaste communauté de chercheurs, d'organismes partenaires, de personnes âgées, de partenaires de soins et de futurs chefs de file afin d'accélérer la mise en œuvre de solutions axées sur la technologie qui apportent un changement significatif dans la vie des Canadiens.

AGE-WELL | Réseau canadien axé sur les technologies et le vieillissement

<https://www.fadoq.ca>

<https://www.nicenet.ca>

inspq.qc.ca/le-vieillissement-au-quebec

Mois de la prévention de la fraude: Comment vous protéger contre la fraude | Manuvie Canada

Grands-parents: maintenir des liens avec ses petits-enfants grâce à la techno

<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2023/06/12/grands-parents-maintenir-liens-petits-enfants-grace-techno>

Les mots mal utilisés

<https://imperatif-francais.org/a-vous-la-parole/parole-2008/les-mots-mal-utilis>

Allocation canadienne pour l'épicerie et les besoins essentiels (ACEBE)

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-epicerie-besoins-essentiels.html>

La Banque du Canada maintient le taux directeur à 2¼ %

<https://www.banqueducanada.ca/2026/06/fad-communique-2026-06-10/>

9 destinations où le dollar canadien est fort et te permet de voyager pour moins cher

<https://www.narcity.com/fr/destinations-voyage-pas-cher-dollar-canadien-decembre>

Top 21 des sites à visiter au Canada en 2026 <https://www.tourlane.fr/amerique-du-nord/canada/sites-touristiques>



Groupe Pensionnés Bell

Ensemble, pour protéger nos pensions et avantages sociaux depuis 1995

**COMTECH FIRE
CREDIT UNION**
IS NOW YNCU

**18-MONTH
GIC SPECIAL**

3.30%

Rates subject to change without notice

Rates available for new and renewal funds

Rates apply to regular terms, TFSA, RRSP, and RRIF terms

Please call our
Member Support Centre at
1-800-209-7444

Hours of Operation:
9:00AM to 6:00PM
Monday to Friday

COMTECHFIRECU.COM