

Automne-Hiver 2021

Gardons le contact

BULLETIN DES RETRAITÉS DE RBC

Dans ce numéro

- 2 Un message de l'équipe de Gardons le contact
- 3 Cap sud : six astuces pour passer la frontière sans sourciller et en toute sécurité
- 4 Dém Comment la pandémie a inspiré les Canadiens à repenser leur maison
- 5 Déménagement 101 : plus de liberté avec une plus petite maison
- 7 Deuxième acte : une retraitée de 74 ans fait de sa grande passion sa nouvelle profession
- 8 Des idées cadeaux bonnes pour la planète, votre portefeuille et vos proches
- 8 Message du président du Comité de gestion des régimes de retraite
- 14 Profitez pleinement de vos avantages sociaux à la retraite



Un message de l'équipe de Gardons le contact

Bienvenue au numéro Automne-hiver 2021 de Gardons le contact.

Nous espérons, en cette fin d'année 2021, que vous et vos familles vous portez bien et que vous êtes prêts à accueillir une nouvelle année !

Dans le présent numéro, nous vous présentons une sélection d'articles tirés de la page Web Découverte et apprentissage RBC Banque Royale, en espérant qu'ils vous intéresseront.

Vous trouverez également dans ce numéro le message annuel du président du Comité de gestion du régime de retraite. Les bouleversements des deux dernières années ont créé de l'incertitude dans tous les aspects de la vie, notamment en ce qui concerne les questions de sécurité financière, et ce rapport dresse un bilan positif et rassurant pour les participants au régime de retraite de RBC.

Petit rappel : l'infolettre de Gardons le contact est publiée en ligne en mai et en novembre ; les listes des nouveaux retraités et des personnes décédées sont affichées tous les trimestres, soit en mars, en juin, en septembre et en décembre. Tous nos numéros courants et antérieurs sont accessibles à l'adresse <https://www.rbc.com/retraite/keeptouch/index.html>.

N'oubliez pas de nous faire parvenir vos histoires ou idées d'histoires à keepingintoucheditor@rbc.com.

Alors que 2021 tire à sa fin, je vous souhaite, à vous et à vos proches, de très joyeuses Fêtes et du bonheur et de la santé pour la nouvelle année.

L'équipe de Gardons le contact

Déni de responsabilité : Tous les articles et témoignages publiés dans Gardons le contact visent à offrir des renseignements généraux seulement et n'ont pas pour objet de fournir des conseils juridiques ou financiers, ni d'autres conseils professionnels. Veuillez consulter un conseiller professionnel en ce qui concerne votre situation particulière. Les renseignements présentés sont réputés être factuels et à jour, mais nous ne garantissons pas leur exactitude et ils ne doivent pas être considérés comme une analyse exhaustive des sujets abordés. Les opinions exprimées reflètent le jugement des auteurs à la date de publication et peuvent changer. Banque Royale du Canada et ses entités ne font pas la promotion, explicitement ou implicitement, des conseils, des avis, des renseignements, des produits ou des services de tiers.

**Gardons
le contact**

Voici comment
nous joindre :

Équipe Gardons le contact, à l'attention de Retraite et avantages sociaux
200 Bay Street North Tower, 11th Floor, Toronto (Ontario) M5J 2J5

Par courrier interne dans n'importe quelle succursale RBC : unité 7201
Courriel : keepingintoucheditor@rbc.com

Gardons le contact est publié pour tous les retraités canadiens de RBC.
Vous le trouverez aussi sur Internet à l'adresse rbc.com/retraite/keeptouch

© Marque déposée de la Banque Royale du Canada.

‡ Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif.



Les retraités de RBC sur Facebook

Le groupe Facebook privé pour les retraités de RBC poursuit sa croissance, comptant aujourd'hui plus de 2 600 membres. Ce groupe Facebook offre une tribune aux retraités de RBC, qui peuvent partager entre eux des histoires et des photos, notamment des témoignages sur leur carrière à RBC, l'histoire de RBC, leurs collègues et leur vie après RBC. Toute information relative à la retraite est aussi un sujet d'intérêt.

Pour en savoir plus sur le groupe Facebook des retraités de RBC, consultez la page suivante : <https://www.facebook.com/groups/247261009880101/>

Note de la rédaction : Le groupe Facebook des retraités de RBC n'est pas rattaché à RBC ni à Gardons le contact.

Nous voulons lire vos témoignages.

Vous avez une histoire ou une idée susceptible d'intéresser d'autres retraités – emplois pour retraités, passe-temps, activités bénévoles, etc. ?

Soumettez votre histoire ou votre idée (ou celle d'une personne que vous connaissez) par courriel à keepingintoucheditor@rbc.com, et nous communiquerons avec vous.



Cap sud : six astuces pour passer la frontière sans sourciller et en toute sécurité

Par Diane Amato

Êtes-vous sur des charbons ardents à l'idée de remettre les pieds aux États-Unis ? Si vous vous préparez à partir pour le sud, il faudra prévoir un peu plus de temps pour maîtriser les nouvelles règles et estimer votre degré d'aisance. Voici six astuces pour rendre votre prochain voyage divertissant, à l'abri des tracasseries.

Si c'est la première fois que vous vous rendez aux États-Unis depuis le début de la pandémie en mars dernier, nous ne vous apprendrons rien en vous disant que certaines choses ont changé. Au fur et à mesure que vous planifiez votre voyage – vous rendre sur place, trouver un hébergement et vous adonner à vos occupations favorites – il y a plusieurs aspects à garder à l'esprit.

Nous vous proposons six astuces pour que vous profitiez au mieux de vos vacances aux États-Unis.

1. Connaissez vos impératifs sanitaires

Avant de partir vers le sud, sachez exactement ce que l'on attend de vous. Sur le plan du respect des réglementations sanitaires liées à la COVID-19, les Canadiens doivent composer avec des règles et des mandats changeant sans arrêt, tant au Canada qu'en dehors des frontières.

Le site du Gouvernement du Canada dédié au voyage publie les toutes dernières informations sur les restrictions et considérations en matière de voyage.

2. Choisissez une destination aux États-Unis qui vous convient

La diversité régionale est l'une des merveilles des États-Unis. Vous pouvez visiter certaines des plus grandes villes au monde, profiter du plein air dans les montagnes ou le désert ou vous dorer au soleil sur une plage de sable.

En planifiant votre escapade dans le sud, choisissez une destination où vous vous sentirez à l'aise. Les foules et les espaces confinés sont-ils faits pour vous ? L'endroit où vous souhaitez vous rendre a-t-il imposé des exigences de vaccination pour les événements et les restaurants ? Si les mesures sanitaires liées à la COVID-19 de la région où vous allez sont différentes de celles prévalant chez vous, vous adapterez-vous sans broncher ? Seriez-vous plus rassuré de vous faire vacciner à l'extérieur où le contact avec d'autres personnes est réduit ? Il peut être utile de définir ce que vous êtes prêt à accepter pour réussir vos vacances.

3. Sachez comment vous rendre sur place, et rentrer chez vous

Les Canadiens ont été autorisés à prendre l'avion pour se rendre aux États-Unis avant la réouverture des frontières du pays. Puisque l'état aux frontières peut changer à tout moment, vous devrez vous tenir à jour sur la manière de vous rendre dans le sud, et connaître la date à laquelle le gouvernement prendra ses prochaines décisions sur la frontière.

4. Protégez-vous – ayez la bonne assurance

Même si vous envisagez de vous rendre aux États-Unis l'espace d'un jour ou d'une fin de semaine, songez à acheter une assurance maladie avant votre départ. Si vous prenez l'avion, il est sage d'obtenir une assurance interruption de voyage, perte de bagages et nouveaux documents. Si vous voyagez en voiture, songez à une couverture pour le conducteur et le véhicule.

Avant de partir, vérifiez aussi si vos dépenses liées à la COVID-19 sont couvertes. Songez non seulement à obtenir une couverture pour vos soins médicaux, mais aussi pour les frais d'urgence tels que les frais de quarantaine éventuels. N'oubliez pas que certaines polices d'assurance couvrent une durée fixe en dehors du pays, et limitent la possibilité d'étendre la couverture pendant votre séjour à l'étranger. Avant votre départ, vérifiez que votre assurance couvre tout votre voyage.

5. Choisissez bien votre lieu d'hébergement

Aux États-Unis, de nombreux hôtels et centres de villégiature ont mis en place des mesures concernant le nettoyage amélioré, la distanciation sociale et d'autres mesures sanitaires pour protéger la santé et assurer le confort de leurs clients. Une rapide recherche en ligne devrait vous informer sur les plans et les protocoles. Si vous préférez un contact minimal avec le personnel et les autres clients, une location de vacances peut être un bon choix pour vous.

6. Planifiez des activités en fonction de votre tolérance

Une fois votre destination et votre hébergement choisis, prévoyez des activités qui vous plairont à vous ainsi qu'à vos compagnons de voyage. Si vous aimez les événements sportifs, le théâtre et les restaurants, réfléchissez pour savoir si vous êtes à l'aise avec les protocoles mis en place par les établissements, y compris les limites relatives au nombre de participants, les exigences en matière de vaccination, le port du masque obligatoire, etc.

Si les activités de plein air entraînant moins de contact vous conviennent mieux, vous avez de la chance, car vos options sont virtuellement illimitées aux États-Unis : promenades en vélo, randonnées, golf, tennis... À vous de choisir la manière de vous amuser et de rester actif.

Si vous envisagez actuellement de vous rendre aux États-Unis, certaines considérations et précautions supplémentaires seront nécessaires. Cependant, avec un peu de préparatifs, vous pourrez toujours passer de merveilleuses vacances aux États-Unis.



Dém Comment la pandémie a inspiré les Canadiens à repenser leur maison

Par Diane Amato

Qu'on est bien chez soi » n'a jamais été aussi vrai. Pendant la pandémie, les foyers

ont servi de bureau, de salle de cinéma, de salle de classe et de destination de vacances. Les Canadiens ont donc rendu leur maison plus douillette au moyen de rénovations et d'améliorations.

Lors d'un récent sondage mené de RBC, 36 pour cent des répondants francophones ont indiqué avoir rénové leur maison ou avoir l'intention de le faire au cours de la pandémie. Et 39 pour cent d'entre eux ont exprimé l'intention de faire un achat important pour leur maison – comme une piscine, un téléviseur ou des meubles.

Voici comment les Canadiens ont réinventé leur maison

Rénovation d'espaces existants

Les bureaux à domicile sont devenus essentiels : les parents avaient besoin d'un espace de travail et les enfants devaient suivre leurs cours en ligne. On a donc transformé des cabanons, des chambres d'ami et des greniers en bureaux à domicile et en salles de classe.

Et comme les gyms étaient fermés partout au pays, les ventes d'équipement de conditionnement physique ont explosé. Les garages, les sous-sols et même les balcons ont été transformés en salle d'entraînement.

Aménagement d'espace supplémentaire

En mars dernier, 49 pour cent des [répondants](#) à un sondage d'Abacus Data ont dit que l'ajout d'espace supplémentaire à leur maison répondrait mieux à leurs besoins. L'ajout d'un deuxième étage ou de surface additionnelle au rez-de-chaussée a créé l'espace vital dont les familles canadiennes avaient besoin alors que toute leur vie se déroulait sous un même toit.

Réimaginer l'extérieur

Les Canadiens ont commencé à vraiment investir dans l'extérieur de leur maison au printemps 2020. En ce moment, la demande pour les piscines est encore

tellement élevée que de nombreux installateurs de piscine prennent des rendez-vous pour des installations jusqu'en 2022. Il y a une pénurie de planches de cèdre pour les terrasses, et certains fournisseurs de trampolines ont rapporté une croissance de 300 pour cent l'an dernier. Comme les voyages ont été suspendus, les Canadiens ont équipé leur maison de produits récréatifs pour prendre des vacances à la maison.

Déménager dans plus petit ou quitter la ville

Évidemment, tous les Canadiens n'ont pas été en mesure d'agrandir ou de rénover leur logement. Les données du sondage réalisé par RBC montrent que 11 pour cent des répondants ont choisi de déménager dans un logement plus petit. Et 17 pour cent étaient sur le point de quitter la ville ou l'avaient déjà fait. En 2020, près de 25 000 personnes ont quitté Montréal pour s'établir ailleurs au Québec. Partout au pays, les ventes de maisons en milieu semi-rural et dans les petites villes ont aussi augmenté.

Vivre dans une maison confortable qui sert à plusieurs fins est devenu une priorité importante pour de nombreux Canadiens durant la pandémie. Et les bureaux et salles d'entraînement à domicile pourraient continuer d'être utilisés.

Déménagement 101 : plus de liberté avec une plus petite maison

Par Wendy Helfenbaum

En quittant la maison familiale pour un espace plus petit, vous pourriez profiter davantage du prochain chapitre de votre vie. Si vous devez pour cela vous défaire de certains biens accumulés au fil des ans, les conseils suivants vous aideront à conserver vos souvenirs importants.

Une fois leurs enfants élevés, de nombreux Canadiens trouvent avantageux – tant sur le plan financier que sur celui de la qualité de vie – de déménager dans une maison plus petite. Il peut s'agir, par exemple, de se rapprocher de ses petits-enfants, d'être plus libre de voyager, ou de jouer plus souvent au golf. Un espace plus petit est plus facile à entretenir, ce qui procure plus de liberté pour entreprendre de nouvelles activités.

L'achat d'une plus petite maison donne aussi l'occasion de faire le tri de ses biens et de déterminer ce qu'il convient de conserver ou de jeter. Néanmoins, la préparation d'un grand déménagement peut être intimidante. Voici comment rendre l'expérience moins stressante.

Donnez-vous beaucoup de temps pour vous préparer et pour emballer vos affaires.

Il est très libérateur de se défaire du fouillis accumulé au fil des ans, mais il est souvent difficile de se séparer de certains meubles et articles auxquels on est attaché. « Il y a beaucoup à faire et bien des articles à emballer, ce qui peut être décourageant au premier abord. Vous pouvez vous faciliter la vie en faisant les choses par étapes », suggère Tonya Currie, directrice générale de [MoveSnap](#), un service de conciergerie numérique propulsé par RBC Projet Entreprise. Après tout, il ne sert à rien d'emporter trop de possessions si vous devez vous en défaire après avoir déménagé.

Vendez ou donnez les articles dont vous devez vous défaire.

Vos parents et amis seront peut-être heureux de vous débarrasser de certains articles – en particulier vos enfants, qui peuvent en avoir besoin pour meubler leur nouveau chez-soi. Une fois ces articles distribués, envisagez de faire une vente-débarras ou de publier une annonce – par exemple sur [kijiji.ca](#) ou Facebook Marketplace – pour vous défaire de vos articles superflus (outils, articles de jardinage, etc.).



Offrez ce qui reste sur [Freecycle.org](#), ou faites appel à un organisme de bienfaisance local pour qu'il ramasse vos articles et les distribue à des familles dans le besoin.

En prime : Une fois vos surplus débarrassés, votre maison paraîtra encore mieux dans les photos de vente.

Organisez le transfert des services publics.

Certains fournisseurs exigent un préavis de 30 jours pour couper ou transférer vos services. Par conséquent, n'attendez pas à la dernière minute. Si vous avez droit au remboursement d'un dépôt, assurez-vous de le réclamer. Indiquez aux nouveaux propriétaires de votre maison à quel moment les services publics seront interrompus, afin qu'ils puissent reprendre les comptes en temps opportun.

[MoveSnap](#) vous aide à organiser et à remplir les formalités de déménagement comme le changement d'adresse et le transfert des services publics ; pour avoir accès à la plateforme [MoveSnap](#), demandez à votre [conseiller en prêts hypothécaires RBC](#) qu'il vous envoie une invitation.

Emportez vos souvenirs, mais pas votre fouillis.

« Prenez beaucoup de photos de votre maison avant de commencer l'emballage, recommande Tonya Currie. Ainsi, vous conserverez vos souvenirs importants – comme le cadre de porte où est inscrite la taille de votre enfant à divers âges, ou encore le foyer devant lequel vous avez fêté Noël chaque année – sans emporter les objets réels. Vous épargnerez beaucoup d'espace sans perdre vos souvenirs. » Vous pouvez aussi utiliser vos photos pour décider ce que vous emporterez dans votre nouvelle demeure : en les regardant, vous verrez probablement les choses qui vous tiennent à cœur en premier, ce qui pourra vous aider à déterminer ce que vous laisserez derrière.

(Suite)

Déménagement 101 : plus de liberté avec une plus petite maison

(Suite)

Emportez des boutures de vos plantes préférées afin de pouvoir les transplanter dans votre nouveau jardin – si vous disposez seulement d'un balcon dans votre nouvelle propriété, rappelez-vous que beaucoup de plantes vivaces poussent bien en pot.

Mesurez votre nouvel espace pour déterminer ce que vous pouvez y mettre.

Puisque vous n'aurez pas assez de place pour y mettre tout votre mobilier, il est préférable de déterminer quels meubles votre nouvelle maison peut accueillir, plutôt que de déménager un gros fauteuil pour découvrir qu'il n'entre nulle part. Assurez-vous de ne déménager aucun meuble qui n'a pas sa place désignée dans votre nouvelle demeure.

Vous pouvez vendre ou donner vos meubles superflus avant le grand déménagement. Rappelez-vous que les acheteurs d'une première maison sont toujours à l'affût des articles de bonne qualité.

Triez vos affaires de pièce en pièce.

Préparez des bacs étiquetés « À conserver », « À ranger », « À donner » et « À jeter », et triez vos affaires en faisant le tour de la maison. Si vous n'avez pas utilisé un article au cours de la dernière année, débarrassez-vous-en. Si vous trouvez des articles en double – ce sera assurément le cas, surtout dans la cuisine –, conservez celui qui est en meilleur état, et débarrassez-vous des autres.

À mesure que vous remplissez vos boîtes d'articles « À conserver », étiquetez-les pour faciliter le déménagement et le déballage. Mettez vos articles saisonniers dans des boîtes étiquetées « À ranger », afin de les retrouver facilement lorsque vous en aurez besoin. « Il est également utile de mettre les articles essentiels dans des boîtes étiquetées « À emballer en dernier » et « À déballer en premier ». Et si vous craignez que vos articles fragiles soient endommagés, certaines entreprises de déménagement peuvent les emballer soigneusement pour vous », rappelle Tonya Currie.

Éliminez la paperasserie et servez-vous de la technologie.

Vous pouvez vous débarrasser des déclarations de revenus qui ont plus de sept ans, et vous pouvez déchiqueter les relevés bancaires et de services publics qui sont accessibles en ligne. Adoptez le numérique partout où c'est possible : numérisez vos reçus et relevés, puis jetez les originaux en papier. Vous pouvez aussi numériser vos vidéos, vos photos et votre musique pour libérer de l'espace dans votre nouvelle maison.



Préparez un dossier d'information pour les nouveaux propriétaires de votre maison.

Vous connaissez votre maison de fond en comble. Pensez donc à préparer un guide écrit pour les nouveaux propriétaires, afin qu'ils sachent comment tout fonctionne. Réunissez dans une boîte de classement les modes d'emploi et les feuillets de garantie de tous les appareils ménagers que vous laissez aux nouveaux propriétaires. Pensez aussi à laisser un plan du jardin indiquant l'emplacement des plantes vivaces, et ajoutez des photos des plantes en fleurs.

Invitez vos voisins à une réception d'adieu.

Saluez cordialement vos voisins en les recevant avant de déménager. Si vous ne les connaissez que sommairement, notez leurs coordonnées et invitez-les dans vos réseaux de médias sociaux, afin de pouvoir garder le contact.

Considérez votre déménagement comme le début d'un nouveau chapitre. Soyez patient envers vous-même, et éliminez le stress en vous préparant longtemps à l'avance. Et rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé de tout faire seul. Recrutez l'aide de vos parents et amis, ou engagez des déménageurs professionnels pour vider votre maison. Le fait d'emménager dans une demeure qui répond mieux à vos besoins actuels – et d'être débarrassé de vos biens superflus – peut vous permettre de mieux savourer la vie.

Deuxième acte : une retraitée de 74 ans fait de sa grande passion sa nouvelle profession. *Par Wendy Helfenbaum*



Pour marquer la Journée nationale des aînés, qui aura lieu le 1er octobre, RBC a choisi de mettre en vedette des personnes qui s'adonnent à leurs passions durant leur retraite et qui prouvent, jour après jour, que l'esprit ne vieillit pas.

Brenda Heming, 74 ans, croit que la clé pour profiter de chaque étape de la vie est de constamment essayer de nouvelles choses tout en restant actif.

Après avoir été mère au foyer pour élever ses deux filles, Brenda a fait un retour aux études. Elle a d'abord décroché un baccalauréat en anglais et en histoire. Par la suite, elle a obtenu un certificat en enseignement de l'anglais comme langue seconde auprès d'adultes, activité qu'elle a exercée pendant quatre ans. Après quoi, elle est restée active en gardant et en promenant des chiens, ce qui n'a toutefois pas suffi à assouvir sa soif de nouveaux défis.

Ce n'est qu'après que ses enfants eurent quitté le nid familial que Brenda a trouvé l'inspiration, sans sortir de chez elle. Ayant toujours aimé cuisiner et recevoir des invités, elle a transformé en 2005 sa maison en gîte touristique : la Kent House.

« C'était le nom de jeune fille de ma grand-mère, et j'ai grandi à deux pas du Kent en Angleterre, explique-t-elle. C'est un comté très rural que beaucoup considèrent comme "le jardin de l'Angleterre". Ma maison se trouvait en campagne près de Kanata, une région boisée à l'ouest d'Ottawa. Le nom me semblait donc tout indiqué. »

Situé à proximité du quartier des hautes technologies de la ville, l'établissement de Brenda a accueilli pendant six ans nombre de voyageurs d'affaires, notamment en provenance d'Italie, de France et d'ailleurs au Canada. La gestion de l'entreprise devenant trop exigeante pour elle, Brenda a fermé boutique en 2011 avant d'aller passer un an au Royaume-Uni prendre soin de sa mère.

« N'ayez pas peur de constamment essayer de nouvelles choses. »

À son retour au Canada, Brenda a continué de s'occuper d'animaux de compagnie et de pratiquer le yoga régulièrement, comme elle l'avait fait pendant de nombreuses années. « J'ai toujours adoré le yoga parce que ça connecte corps et esprit, explique-t-elle. Ça m'aide aussi à rester souple. Je souffre d'arthrite aux genoux, et le yoga me soulage énormément. »

À la suggestion d'une amie, Brenda a commencé une formation d'instructeur de yoga sur chaise en 2019. « Le yoga sur chaise est merveilleux, parce qu'il est à la portée des gens qui sont incapables de s'agenouiller sur le tapis ou de se relever, affirme Brenda. J'en suis tombée amoureuse dès ma première séance, si bien que je me suis immédiatement inscrite à la formation complète de 200 heures pour l'enseigner. »

Au terme de sa formation au centre PranaShanti Yoga à Ottawa en 2020, Brenda a commencé à multiplier les cours de yoga privés tout en étant instructrice bénévole

au centre pour personnes âgées de son quartier. Sa pratique a toutefois été interrompue par la pandémie, laquelle a forcé l'arrêt des cours en personne. Brenda a compris qu'elle devrait adapter son approche lorsqu'elle a vu une publicité pour [Boomerang](#), une plateforme d'ateliers en ligne destinée aux personnes de plus de 50 ans.

« Ils cherchaient des instructeurs alors je les ai contactés. C'était un vrai coup de chance, parce que le confinement venait tout juste de commencer et ils venaient de passer à l'enseignement virtuel. Les choses se sont tout simplement bien passées, » raconte Brenda, qui a alors transformé une chambre d'amis en studio de yoga.

« N'ayez pas peur de constamment essayer de nouvelles choses. J'ai mis un moment à m'habituer à me voir à l'écran, et j'ai dû changer ma connexion à Internet et mon ordinateur portable, mais tout s'est vite arrangé. Boomerang est génial, parce qu'il permet aux participants qui ne peuvent pas se rendre à un studio de yoga et aux personnes à mobilité réduite d'assister aux cours sans quitter la maison. Et ça me permet de rencontrer des gens de partout au pays, ce qui est formidable. »

Les séances que Brenda anime sur Boomerang peuvent regrouper de 20 à 100 personnes. Brenda donne également des cours privés en ligne et fait du bénévolat au centre pour personnes âgées une fois par semaine.

« Nous faisons des postures de yoga classiques que j'adapte à la chaise : tout est possible, que ce soit la salutation au soleil, la posture du guerrier ou la posture chat-vache », explique-t-elle.

« Cultivez et variez vos champs d'intérêt. »

Pour mettre sur pied et gérer ses différentes entreprises, Brenda a fait appel à RBC. « Avant de lancer mon projet de gîte touristique, j'ai fait une étude de marché. Puis, j'ai consulté mon agent à la succursale et il m'a aidée à ouvrir un compte d'entreprise, relate Brenda. Ensemble, nous avons aussi examiné mes dépenses afin d'établir un plan. J'avais bien entendu une épargne et des placements, dont une grande partie se trouvait dans un FERR. Les revenus de l'enseignement du yoga sur chaise complètent la pension que je tire de ce fonds. »

Grâce à ses nombreux projets, Brenda a découvert comment profiter au mieux de ce chapitre de sa vie. « Il est très important de rester actif et en forme, et de cultiver ses champs d'intérêt, souligne-t-elle. Maintenez un horaire comme vous le faisiez au travail, et gardez-vous occupé. Il est très facile de laisser le temps nous glisser entre les doigts et de s'enliser dans la routine. Ne pensez jamais que vous êtes trop vieux pour commencer une nouvelle activité. »

Des idées cadeaux bonnes pour la planète, votre portefeuille et vos proches

Par Diane Amato

La période des Fêtes est un temps pour la paix, la réflexion et la passion – voici des idées de cadeaux qui sauront plaire grandement aux personnes sur votre liste, sans grever votre budget



Que votre liste soit longue ou courte, il n'est pas nécessaire de dépenser de façon immodérée pour offrir des cadeaux reflétant les objectifs et les aspirations des destinataires. Voici quelques conseils pour offrir des cadeaux peu coûteux, mais porteurs de sens.

1. Pour le défenseur de l'environnement.

Un nombre croissant de gens cherchent à réduire leur incidence sur l'environnement. Par l'intermédiaire de [RBC Récompenses](#), vous pourrez trouver le cadeau qui conviendra à merveille à quelqu'un qui s'efforce d'adopter un mode de vie générant moins de déchets. Les pailles métalliques sont un cadeau tendance en 2021, et les bouteilles réutilisables S'well sont exemptes de BPA et de BPS et gardent les liquides chauds ou froids. Une machine à eau pétillante avec un élégant fini laiton remplacera avantageusement les bouteilles de plastique à usage unique et aura fière allure dans une cuisine. Pour le propriétaire de maison, un thermostat de marque ecobee et des ampoules intelligentes Phillips Hue contribueront à créer l'ambiance idéale pour le temps des Fêtes.

2. Pour offrir la santé en cadeau.

La santé et le bien-être se sont hissés en tête des priorités d'une foule de gens en 2021. Un cadeau favorisant durablement le bien-être physique et psychologique sera très apprécié par toute personne qui a déjà de bonnes habitudes de santé ou qui veut se donner des objectifs de santé pour l'année à venir. Du simple tapis de yoga au diffuseur d'aromathérapie en passant par la couverture lestée, vous trouverez facilement des idées cadeaux qui aideront vos amis et les membres de votre famille à conjuguer activité, repos et paix de l'esprit. Ou encore, offrez à vos proches un appareil de suivi Fitbit qui les aidera à demeurer motivés et en forme !

3. Pour le chef cuisinier à la maison.

Les Canadiens ont développé une passion pour la cuisine ! Que vous désiriez faire un cadeau à un maître du barbecue, à un chef pâtissier, à un passionné de cuisson lente ou même à un créateur de cocktails amateur, vous aurez l'embarras du choix parmi un éventail d'idées à la fois pratiques et inspirantes. Et votre cadeau pourrait bien vous mériter une invitation à souper ! Vous pourriez offrir au chef figurant sur votre liste un tablier original, un ensemble d'ustensiles de cuisson au four en fonte ou des accessoires pour décorer les gâteaux, et à l'apprenti barman, des tasses, des verres ou des ustensiles de bar.

4. Pour l'amoureux des animaux de compagnie.

Plus de la moitié des Canadiens ont au moins un animal de compagnie, et la tendance à posséder un tel animal a connu une forte hausse au cours de la dernière année. Pour beaucoup de gens, l'affection d'un compagnon à quatre pattes (ou à plumes) est extrêmement précieuse. Divers jouets, articles essentiels et gadgets interactifs pour animaux de compagnie sont peu coûteux et montreront au propriétaire d'un animal que vous comprenez sa passion.

5. Pour le passionné de livres audio et de balados.

Plus de onze millions de Canadiens écoutent des balados, et 37 % écoutent des livres audio. Le format audio permet aux Canadiens de passer moins de temps devant un écran, de se tenir informés et d'accéder à des contenus de façons nouvelles et stimulantes. Des haut-parleurs constituent un cadeau très apprécié, et leur prix varie grandement en fonction de leurs caractéristiques technologiques. Un ensemble de haut-parleurs pourrait s'avérer un excellent cadeau collectif pour une famille dont les membres aiment partager les expériences auditives ! Avant de vous lancer dans le magasinage, assurez-vous d'explorer les offres attrayantes de Best Buy par l'intermédiaire de [RBC Récompenses](#).

6. Pour la personne engagée envers la collectivité.

L'aide aux personnes en difficulté est sans doute la plus belle expression de l'esprit des Fêtes. S'il y a sur votre liste une personne qui a particulièrement à cœur d'aider autrui, envisagez la possibilité de verser un don en son nom à une cause ou à une campagne caritative. Vous pouvez même utiliser des points [RBC Récompenses](#) pour faire un don à certains organismes de bienfaisance, dont le Manoir Ronald McDonald, Vols d'espoir et la Fondation David Foster.

7. Pour vous.

Saviez-vous que vous pouvez utiliser vos points [RBC Récompenses](#) pour faire un versement sur votre carte de crédit et même pour payer vos autres factures ? Si un coup de pouce financier peut vous apporter paix et réconfort durant les Fêtes, ce sera sans doute le plus beau cadeau de tous.

Il est facile de trouver les articles et les expériences qui constitueront les meilleurs cadeaux des Fêtes pour les personnes qui vous sont chères. Consultez le site [RBC Récompenses](#) pour trouver des idées cadeaux et utilisez vos points afin d'apporter la joie autour de vous.



Message du président du Comité de gestion des régimes de retraite

La pandémie et les défis économiques qui en découlent ont plus que jamais mis la société, et RBC, à l'épreuve. Mais dans cet environnement difficile, un point n'a pas changé : la force de RBC réside dans son personnel. Guidés par notre objectif d'aider les clients à prospérer et les collectivités à s'épanouir, nos employés se sont efforcés d'aider leurs collègues, leurs clients et les collectivités à faire face à la crise et à préparer l'avenir.

Nous soutenons nos employés au moyen notamment des programmes de retraite et d'épargne de RBC, qui offrent des caractéristiques permettant de constituer une épargne à long et à court terme pour les soutenir au cours des différentes étapes de la vie. Le **Comité de gestion des régimes de retraite (CGRR)** aide à protéger les intérêts des participants aux régimes de RBC en s'assurant que les régimes de retraite et d'épargne disposent d'une structure rigoureuse en matière de gouvernance et de conformité.

Rendement du régime de retraite à prestations déterminées (régime PD)

La capitalisation du régime PD au Canada était toujours bonne au 1^{er} janvier 2021, affichant une amélioration sur 12 mois en raison du solide rendement des placements et des cotisations versées par RBC en 2020. Sur base de **permanence**¹, le Régime de retraite de la Banque Royale, notre plus important régime au Canada, était capitalisé à 127 % au 1^{er} janvier 2021. Sur base de **solvabilité**², il était capitalisé à 105 % à la même date. Au cours du premier semestre de 2021, le niveau estimatif de capitalisation sur base de solvabilité du Régime a continué de s'améliorer, principalement en raison du rendement élevé des placements et de la hausse du **taux d'actualisation sur base de solvabilité**³.

Le CGRR surveille les actifs du régime PD en veillant à l'adoption d'un niveau de risque approprié, vu la longue durée des obligations du régime, mais sans négliger la recherche de bons rendements et d'occasions intéressantes de placement à long terme.

Caractéristiques du régime à cotisations déterminées (CD)

Le régime CD comporte plusieurs caractéristiques conçues pour appuyer les objectifs d'épargne-retraite des participants, notamment des cotisations automatiques et des cotisations de contrepartie de RBC.

De plus, RBC vise à offrir, pour le régime CD, un ensemble de choix d'investissements qui permettent aux participants de bâtir et de maintenir un portefeuille de placements bien diversifié, en plus d'offrir des options pour ceux qui préfèrent une solution d'investissement moins interventionniste.

Le régime a enregistré un rendement annuel de 15 % en 2020, devançant celui de l'indice de référence, qui s'est établi à 10,7 %. Cette surperformance est attribuable à la gestion active des placements du régime.

Capitalisation sur base de permanence

127 %

Capitalisation sur base de solvabilité

105 %

¹ Le taux de capitalisation sur base de **permanence** est une mesure utilisée pour déterminer le passif du régime en supposant que le Régime de retraite de la Banque Royale et RBC continueront d'exister de façon indéfinie dans le futur.

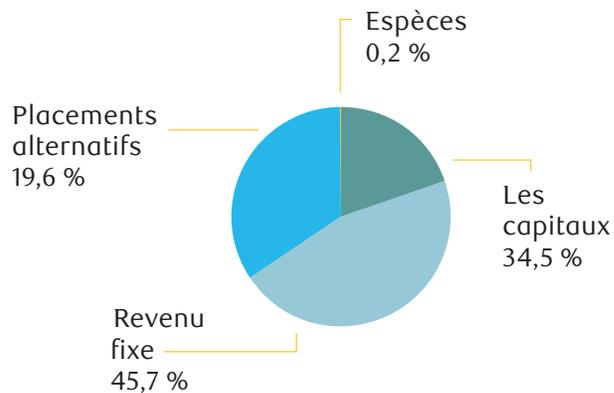
² Le taux de capitalisation sur base de **solvabilité** est une autre mesure exigée par les organismes de réglementation des régimes de retraite. Il détermine le degré de capitalisation du régime PD dans une situation hypothétique où le régime prend fin immédiatement et toutes les prestations dues sont versées aux participants. Les hypothèses utilisées pour déterminer le taux de capitalisation sur base de solvabilité sont prescrites par la loi.

³ Le **taux d'actualisation sur base de solvabilité** est l'une des hypothèses prescrites utilisées pour déterminer le passif de solvabilité du régime PD (valeur des prestations qui auraient été versées aux participants au régime si le régime prenait fin). Lorsque le taux d'actualisation augmente, le passif estimé diminue.

Actifs du régime de retraite à prestations déterminées

Régime de retraite PD – Composition de l'actif (au 31 décembre 2020)

La politique de composition de l'actif reflète la stratégie de placement à long terme du régime. Au 31 décembre 2020, la composition de l'actif respectait les fourchettes permises en vertu de cette politique.



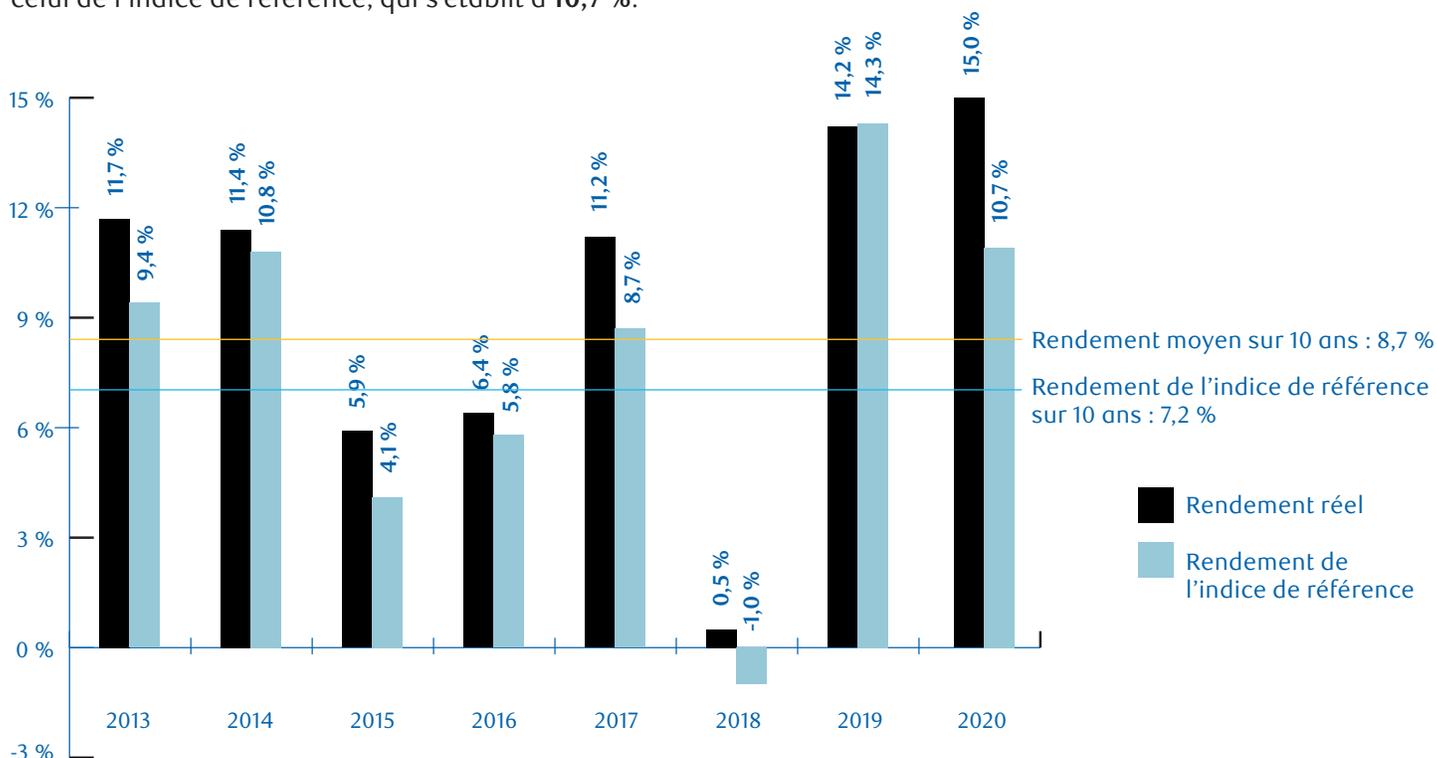
Politique de placement vs. composition réelle de l'actif

Catégorie d'actif	Fourchettes permises	Politique stratégique	Composition réelle au 31 déc. 2020
Les capitaux	De 25 à 55 %	34 %	34,5 %
Revenu fixe	De 25 à 55 %	44 %	45,7 %
Placements alternatifs ¹	De 5 % à 30 %	22 %	19,6 %
Espèces	0 % à 5 %		0,2 %

¹ Les **placements alternatifs** regroupent l'infrastructure, les capitaux privés, les fonds de couverture, les marchandises, l'immobilier et tout autre placement qui ne fait pas partie des catégories d'actifs traditionnelles axées sur les actions, les obligations et les liquidités. Étant donné que les placements alternatifs ont tendance à se comporter différemment des placements typiques dans les actions et les obligations, le fait de les ajouter au portefeuille peut accroître sa diversification, réduire ses risques et rehausser ses rendements.

Régime de retraite de la Banque Royale – Rendement annuel

Notre stratégie de gestion active demeure efficace, les rendements à long terme dépassant toujours ceux des indices de référence. En 2020, les actifs des régimes PD ont enregistré un rendement annuel de 15 %, devançant celui de l'indice de référence, qui s'établit à 10,7 %.



Actifs du régime de retraite canadien

État de l'évolution de l'actif net disponible pour le versement des prestations Exercices terminés les 31 décembre (en milliers de dollars)		
	2020 \$	2019 \$
Fonds de l'option à cotisations déterminées		
Actif net au début de l'exercice	1 471 544	1 164 240
Augmentation (diminution) de l'actif net		
Cotisations de l'employeur	98 198	85 119
Cotisations des participants	82 510	71 800
Revenus (pertes) de placement	197 783	221 432
Retraits	(63 071)	(71 047)
Actif net à la fin de l'exercice	1 786 964	1 471 544
Fonds de l'option à prestations déterminées		
Actif net au début de l'exercice	13 809 855	12 314 478
Revenus (pertes) de placement		
Intérêts	178 021	185 081
Dividendes	98 153	158 874
Revenus (pertes) sur les produits dérivés	(12 619)	9 545
Autres revenus de placement	30 408	45 644
Variation de la valeur marchande des placements	1 776 660	1 287 130
Coûts des transactions	(2 371)	(1 710)
	2 068 252	1 684 564
Cotisations		
Cotisations de l'employeur	660 765	331 032
Cotisations des participants	48 409	47 947
	709 174	378 979
	2 777 426	2 063 543
Prestations et dépenses		
Prestations de retraite	(473 008)	(454 041)
Prestations de cessation d'emploi	(77 217)	(72 780)
Frais de gestion et autres honoraires professionnels	(41 315)	(41 345)
	(591 540)	(568 166)
Augmentation (diminution) de l'actif net	2 185 886	1 495 377
Actif net à la fin de l'exercice	15 995 741	13 809 855

Frais de gestion et autres honoraires professionnels (en milliers de dollars canadiens)		
	2020 \$	2019 \$
Frais de gestion des placements ¹	28 121	27 057
Honoraires professionnels	2 038	1 983
Honoraires des fiduciaires	3 251	4 424
Frais d'administration	7 398	7 255
Autre	507	626
Total	41 315	41 345

¹ Les frais de gestion des placements indiqués représentent les dépenses directes (imputées explicitement au régime), conformément aux dépenses présentées dans les états financiers du régime. En 2020, les dépenses indirectes (qui sont déduites directement de l'actif des fonds par le gestionnaire de capitaux) se sont élevées à 78,8 millions de dollars.

Placements de l'option à CD Exercice terminé le 31 décembre 2020 (en milliers de dollars)		
	Juste valeur \$	de l'actif CD %
Fonds du marché monétaire PH&N	67 983	3,8
Fonds d'obligations à rendement global PH&N	33 230	1,9
Fonds indiciel d'obligations canadiennes Blackrock	44 052	2,5
Fonds indiciel équilibré Blackrock	84 751	4,7
Fonds équilibré RBC	116 550	6,5
Fonds indiciel d'actions canadiennes Blackrock	96 871	5,4
Fonds d'actions canadiennes RBC	138 248	7,7
Fonds indiciel d'actions américaines Blackrock	292 970	16,4
Fonds indiciel d'actions internationales Blackrock	89 084	5,0
Fonds d'actions mondiales Capital	222 454	12,5
Fonds Capital international Opportunités des marchés émergents	10 465	0,6
Fonds objectif retraite de 2015 de PH&N	3 255	0,2
Fonds objectif retraite de 2020 de PH&N	14 827	0,8
Fonds objectif retraite de 2025 de PH&N	43 435	2,4
Fonds objectif retraite de 2030 de PH&N	60 798	3,4
Fonds objectif retraite de 2035 de PH&N	82 396	4,6
Fonds objectif retraite de 2040 de PH&N	92 670	5,2
Fonds objectif retraite de 2045 de PH&N	172 466	9,7
Fonds objectif retraite de 2050 de PH&N	106 223	5,9
Fonds objectif retraite de 2055 de PH&N	13 711	0,8
Fonds objectif retraite de 2060 de PH&N	525	0,0
Total des placements	1 786 964	100,0

Placements de l'option à PD Répartition des titres de créances selon les contreparties (en milliers de dollars)		
	2020 (% de la catégorie)	2019 (% de la catégorie)
Gouvernement du Canada	3,7	5,8
Provinces et municipalités	48,5	44,0
Obligations de sociétés et autres	47,8	50,2
	100,0	100,0

Répartition géographique des placements en actions		
	2020 %	2019 %
Canada	30,5	33,1
États-Unis	39,5	37,0
Europe (sauf Royaume-Uni)	13,9	14,5
Marchés émergents	9,4	7,5
Royaume-Uni	3,9	4,9
Japon	2,2	2,3
Asie (sauf Japon)	0,6	0,7
	100,0	100,0

Répartition sectorielle des placements en actions		
	2020 %	2019 %
Services financiers	17,6	21,7
Énergie	3,8	6,9
Technologies de l'information	18,1	13,2
Consommation discrétionnaire	17,8	14,2
Matériaux	5,7	4,7
Produits industriels	8,9	10,6
Soins de santé	8,6	7,7
Consommation de base	4,6	5,0
Télécommunications	10,2	11,2
Services publics	2,6	2,6
Immobilier	2,1	2,2
	100,0	100,0

Membres du Comité de gestion des régimes de retraite

Le Comité de gestion des régimes de retraite (CGRR) a été établi par le conseil d'administration de la Banque Royale du Canada dans le but de superviser les politiques, la capitalisation, les placements, la gestion et les questions administratives touchant les régimes de retraite canadiens de RBC. Le CGRR se réunit cinq fois par année et regroupe les membres suivants :



Neil Skelding *Président depuis 2012* – Président et chef de la direction de RBC Assurances. M. Skelding a la responsabilité à l'échelle mondiale de l'ensemble des activités d'assurance de RBC, ce qui comprend un large éventail de conseils et de solutions en matière d'assurance vie, santé, habitation, automobile, patrimoine, voyage, rentes et réassurance, de même que des services d'assurance crédit et d'assurance commerciale pour les personnes, les entreprises et les groupes.

M. Skelding s'est joint à RBC Assurances en janvier 2003 et a été nommé à son poste actuel en septembre 2004. À titre de président du Comité de gestion des régimes de retraite de RBC, il a la responsabilité de la direction d'une équipe interfonctionnelle qui supervise les principaux régimes de retraite de RBC à l'échelle mondiale. M. Skelding a obtenu un diplôme en ingénierie de l'Université Ryerson et un MBA avec majeure en Finances de l'Université McMaster.



David Schwarz *Secrétaire depuis 2020* – Premier vice-président, Rémunération et avantages sociaux, M. Schwarz est responsable de la direction des activités de conseil en rémunération de RBC, de la rémunération et de la gouvernance de la haute direction, de l'engagement des actionnaires en matière de rémunération et de la supervision des activités liées aux avantages sociaux, aux retraites et au mieux-être pour RBC. Il est entré au service de RBC en 2001 et a occupé des rôles assortis de plus en plus de responsabilités au siège social et au contrôle financier de la plateforme ainsi qu'à l'audit interne avant de se joindre à l'équipe des ressources humaines et de la rémunération globale en 2011. M. Schwarz est titulaire d'un baccalauréat en commerce de l'Université McMaster et détient le titre de comptable professionnel agréé (Ontario).



Katherine Gibson *Membre du CGRR depuis 2016* – En tant que première vice-présidente, Finance et contrôleuse à RBC, elle est responsable du groupe Finances, siège social, qui englobe la gestion du rendement, la communication de l'information financière, les normes comptables, le risque opérationnel lié aux finances et le soutien décisionnel. Elle est membre du Comité opérationnel de direction du chef des finances et siège au comité de la City National Bank. Elle est également coprésidente du Comité d'accession des femmes à des postes de direction à RBC. Mme Gibson détient les désignations de comptable agréée et de Certified Public Accountant (Illinois). Elle a aussi obtenu un baccalauréat en commerce, avec distinction, de l'Université du Manitoba.



Helena Gottschling *Chef des ressources humaines depuis juin 2017* – Mme Gottschling est responsable de la fonction Ressources humaines à l'échelle mondiale. Avec les autres membres du Groupe de la direction, elle est responsable de l'orientation stratégique globale de RBC. Entrée au service de RBC en 1985, Mme Gottschling a occupé des postes d'importance croissante au sein des Services de détail, des Ressources humaines et du Bureau national. Elle s'est jointe de nouveau au service des Ressources humaines en 2006, où elle a occupé plusieurs postes de direction la menant à sa nomination à titre de chef des ressources humaines en 2017. Mme Gottschling est titulaire d'un baccalauréat en administration des affaires de l'Université Simon Fraser, à Vancouver (Colombie-Britannique).

Membres du Comité de gestion des régimes de retraite

(Continu...)



James Salem *Membre du CGRR depuis 2009* – En tant que vice-président exécutif et trésorier de la Banque Royale du Canada, M. Salem est responsable de la gestion des capitaux, du financement et des liquidités de l'entreprise, ainsi que de la gestion de l'actif et du passif de la Banque. Sous sa direction, la Trésorerie de RBC exécute des transactions de financement à terme et de capitalisation qui permettent d'optimiser la structure de la dette et des capitaux propres de la Banque, en plus des transactions de portefeuilles discrétionnaires de titres à revenu fixe et de l'application des stratégies de gestion de l'actif et du passif de la Banque. Il préside également le sous-comité des placements du régime de retraite depuis 2009.

À RBC depuis 1989, M. Salem est analyste financier agréé et détient le titre de Certified Risk Professional.



Martin Thibodeau *Membre du CGRR depuis 2015* – M. Thibodeau est président, Direction de la Colombie-Britannique de RBC Banque Royale. À ce titre, il assume la gestion des priorités d'affaires et la réalisation des objectifs stratégiques de RBC Banque Royale en Colombie Britannique. Il supervise également la mise en œuvre des politiques et des programmes qui favorisent les intérêts des clients, des employés et des actionnaires de RBC.

M. Thibodeau est entré au service de RBC Banque Royale en 1989 et a surtout exercé des fonctions dans les Services financiers commerciaux et personnels. Au cours des dernières années, il a occupé des postes de haute direction dans différentes régions du Canada et au bureau national. Il a été nommé à son poste actuel en 2018.

M. Thibodeau est titulaire d'un MBA de l'ESG-UQAM et détient aussi le titre de Fellow de l'Institut des banquiers canadiens.



Damon Williams *Membre du CGRR depuis 2013* – Chef de la direction de RBC Gestion mondiale d'actifs (RBC GMA), division responsable de la gestion de l'actif de RBC, M. Williams est également chef de la direction et personne désignée responsable de RBC GMA au Canada (RBC Gestion mondiale d'actifs inc.) et siège au conseil d'administration de cette société.

M. Williams s'est joint à Phillips, Hager & North Investment Management (PH&N IM) en 2005 à titre de gestionnaire de portefeuille institutionnel dans le domaine des titres à revenu fixe et est devenu membre de l'équipe de RBC GMA au moment de l'acquisition de PH&N par RBC en 2008. Il a servi comme chef des activités institutionnelles mondiales et comme président de PH&N IM (l'entité de gestion des actifs institutionnels au Canada) jusqu'à ce qu'il devienne chef de la direction des activités mondiales et canadiennes en 2015.

Damon est un Fellow de l'Institut canadien des actuaires et de la Society of Actuaries. Il a obtenu un baccalauréat en mathématiques, avec distinction, de l'Université de Waterloo, et détient la désignation de CFA.



Profitez pleinement de vos avantages sociaux à la retraite

RBC vous aide à vous tenir aisément au courant de tout ce qui touche votre retraite en vous communiquant notamment des mises à jour sur le régime d'avantages sociaux et des offres exclusives.

N'oubliez pas de nous informer de tout changement à vos coordonnées. Veuillez communiquer avec le Centre des services des ressources humaines au 1 800 545-2555 ou envoyer un courriel à hrscpensions@rbc.com pour faire mettre à jour vos renseignements.

Quatre ressources clés à l'intention des retraités RBC

1. Mon portail de retraite et d'avantages sociaux

Ce site vous permet d'accéder facilement aux renseignements sur votre régime à prestations déterminées. Vous pouvez y consulter les relevés annuels de votre régime à prestations déterminées, mettre à jour votre adresse et plus encore. Visitez le site <https://service.royalbank.com/rbcdB> et entrez les mêmes identifiants que ceux que vous utilisiez pour accéder à Mon portail de retraite et d'avantages sociaux en tant que participant actif. Si vous avez oublié vos identifiants, suivez simplement les instructions en ligne.

2. Site Web des retraités

Véritable mine d'information, ce site contient des liens vers les livrets et les formules sur les avantages sociaux des retraités RBC, une *foire aux questions* sur le régime de retraite et le programme d'avantages sociaux de RBC, des avis importants et des offres et des réductions exclusives pour les retraités RBC. Visitez le site rbc.com/retraite pour en savoir plus..

3. Gardons le contact

Vous pouvez consulter la publication *Gardons le contact* à rbc.com/retraite/keeptouch, sur le site Web des retraités de RBC. Le bulletin *Gardons le contact* fournit de l'information susceptible d'intéresser les retraités de RBC, notamment des nouvelles concernant RBC, des histoires de vos collègues retraités, du contenu sur l'évolution des produits et services et des renseignements sur votre régime de retraite. Vous y trouverez aussi un lien vers une liste des nouveaux retraités et des personnes décédées.

4. Clubs ou associations de retraités

Une vie sociale active : l'ingrédient clé d'une retraite heureuse. Les associations de retraités répertoriées à rbc.com/retraite/associations diffusent des communications périodiques pour annoncer leurs activités à venir ou présenter du contenu digne d'intérêt. Veuillez communiquer avec leur représentant dans votre secteur pour demander d'être ajouté à leur liste de distribution.

