

JOURNAL DES RETRAITÉS BNC



L'AMICALE

VOLUME 31 • NUMÉRO 2
JUILLET 2026



3 NOUVEAU SITE WEB EN 2026 • **4** SAVIEZ-VOUS QUE ? • **5** NOUVELLES DE NOS RÉGIONS
15 ACTIVITÉS À VENIR • **16** GLOBE-TROTTERS



UN TRIMESTRE ACTIF POUR LA DIRECTION DE L'AMICALE

Le printemps 2026 aura été particulièrement actif pour le président de l'Amicale des retraités de la Banque Nationale, Daniel Whelan, et plusieurs membres de son équipe.

Le 23 avril, une délégation de l'Amicale, composée de Jeanne Bélisle (vice-présidente), Ghislaine Landreville (secrétaire), Robert Grondin (trésorier) et Daniel Whelan (président), a participé à l'assemblée générale annuelle de la FADOQ Montréal, à laquelle notre organisme est affilié depuis sa fondation. À titre de représentants délégués, ils disposent d'un droit de vote à cette assemblée.

L'événement a permis de rencontrer le nouveau président de la FADOQ Québec, Yves Bouchard, la présidente de la FADOQ Montréal, Jocelyne Wiseman, ainsi que la directrice générale, Rosée Tremblay. Cette occasion a favorisé des échanges privilégiés, de même que le partage de certaines informations en primeur, dont l'annonce d'un nouveau logo à venir pour la FADOQ. Celui-ci a été dévoilé à l'ensemble du Québec quelques semaines plus tard.

Plusieurs membres liés à l'Amicale, dont Réal Guindon, notre ancien vice-président et actuel trésorier de la FADOQ Montréal, ainsi que Guylaine Poulin et son conjoint Pierre Desmarais, étaient également présents.



De gauche à droite : Réal Guindon, Robert Grondin, Ghislaine Landreville, Yves Bouchard, Jocelyne Wiseman, Jeanne Bélisle et Daniel Whelan.



En mai, la rencontre annuelle des coordonnateurs de toutes les régions et des membres du conseil d'administration de l'Amicale, a une fois de plus confirmé la vitalité et la cohésion de l'équipe. Fidèles à la tradition, les participants se sont réunis dès la veille autour d'un souper convivial, prélude à une journée d'échanges soutenus.

Le lendemain, les discussions se sont déroulées dans une atmosphère à la fois studieuse et chaleureuse. Les coordonnateurs ont pu partager leurs pratiques gagnantes et repartir avec de nouvelles idées et une motivation renouvelée.

Pour Daniel Whelan, qui participait à cette rencontre pour une première fois dans son rôle de président, l'expérience a permis de constater la forte solidarité qui unit les coordonnateurs, les coordonnatrices et les membres du conseil. L'esprit d'entraide et l'absence de compétition sont frappants, c'est une équipe tricotée serrée.



Au terme de l'événement, tous ont quitté avec le sentiment du travail accompli, mais aussi avec l'envie de prolonger ces moments d'échange. Le rendez-vous est déjà pris pour l'an prochain.

Finalement, Daniel Whelan et Robert Grondin (trésorier) ont pris part en juin au conseil des pensions de la Banque Nationale. Cette rencontre annuelle permet de suivre l'évolution du régime de retraite et d'être informé des orientations futures, tout en donnant l'occasion de relayer les préoccupations des retraités membres de l'Amicale aux membres de la direction de la Banque.

Outre ces rencontres officielles, le conseil d'administration a travaillé en étroite collaboration avec les dirigeants de différents secteurs de la Banque pour obtenir l'appui nécessaire pour continuer à faire évoluer votre Amicale. De beaux projets à venir qui sauront vous plaire sans aucun doute.



UN NOUVEAU SITE WEB À VENIR EN 2026 !

Au cours des prochains mois, il y aura du mouvement chez nous...

Nous avons décidé de donner un bon coup de pinceau à notre maison virtuelle. On repeint les murs, on change les meubles de place, on améliore l'éclairage... bref, on refait notre site Web pour mieux vous accueillir!

Depuis quelque temps, plusieurs rencontres ont eu lieu pour définir vos besoins et imaginer un site plus simple, plus moderne et surtout, plus utile pour vous.



Ce qui s'en vient :

- Une navigation plus claire et conviviale
- Un accès simplifié à l'information
- De nouvelles fonctionnalités (adhésion, renouvellement, etc.)
- Une plateforme évolutive pour nos activités futures

QUAND !

Le grand dévoilement est prévu pour septembre (date à confirmer). Bref, restez à l'affût... notre nouvelle maison prend forme!

amicaledesretraitesbnc.ca

SAVIEZ-VOUS QUE ?



Sous cette nouvelle rubrique de notre journal, nous partageons des informations que nous jugeons utiles aux retraités que nous sommes. Selon le sujet abordé, ces renseignements proviennent de la FADOQ, de la Banque ou sont tirés des conférences organisées par nos régions.

PERSPECTIVE RETRAITE

Le régime de retraite de la Banque contribue à une meilleure santé financière à la retraite. Pour vous aider à mieux le comprendre et à en suivre l'évolution, découvrez **Perspective retraite**, un document d'information dans lequel vous trouverez notamment :

- Les résultats de la plus récente évaluation actuarielle du régime et des statistiques au 31 décembre 2024
- Les principales caractéristiques du régime
- La gouvernance mise en place pour assurer une gestion saine
- Les outils et ressources disponibles pour vous informer

Le document est accessible sur le portail Ma Retraite au lien suivant : <https://maretraitebn.com>

Provenance: David Bhérer, Directeur principal, Régimes de retraite BNC



Tous ces renseignements
sont également disponibles
sur notre site Web :
amicaledesretraitesbnc.ca/liens-utiles/

CONFÉRENCE - FRAUDE ÂÎNÉS

Quelques trucs simples pour prévenir la fraude :

- Se munir d'une déchiqueteuse ou détruire les documents en petits morceaux dans différentes poubelles
- Ne pas répondre aux numéros inconnus (les appels importants laisseront un message)
- Ne jamais prendre de décision dans l'urgence
- Prendre le temps d'en parler à un proche
- Vider régulièrement sa boîte aux lettres
- En cas de doute, consulter une personne de confiance (policier, intervenant, ami)
- Toujours appeler la police en cas de menace ou de tentative de collecte d'argent ou de documents

DES RESSOURCES D'AIDE À CONNAÎTRE:

Tel-Aînés : 514 353-2463

Vigil'Ange : 450 275-5131

info@vigilange.org • vigilange.org

SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010

Plainte en cas de fraude : 514 310-4141
ou *4141 (cellulaire)

Signalement de fraude : 1 888 495-8501

Ligne aide maltraitance aînés :
1 888 489-2287



Provenance: Conférence Aînés
avisés de la FADOQ et de l'organisme
Vigil'Ange présentée en février dans la
région des Laurentides.



BAS-ST-LAURENT

Le 16 avril, 22 membres se sont réunis au restaurant Normandin pour un déjeuner convivial, marqué par des retrouvailles chaleureuses, l'accueil d'une nouvelle retraitée et le retour d'un « Floridien ». Les discussions ont notamment porté sur le voyage en Irlande et en Angleterre regroupant huit participants de la région. Un prix de présence, un bon d'essence, a été remporté par Serge d'Amqui.

Le 4 juin, un dîner s'est tenu au Vent du Large à Sainte-Flavie sous une météo estivale. Malgré quelques absences, les participants ont profité d'une belle ambiance, d'un excellent repas et d'échanges animés, avec en prime une photo de groupe devant le Saint-Laurent. Deux prix de présence ont été attribués à Sylvie Fortin et Reine Dufour.

Les activités reprendront à l'automne avec un souper en septembre et un déjeuner en octobre.



CENTRE-DU-QUÉBEC

Le dîner printanier des membres de l'Amicale du Centre-du-Québec s'est tenu au restaurant « Toujours Mikes » de Drummondville, dans une ambiance conviviale et détendue.

Comme le veut la tradition, les échanges ont porté sur les activités à venir pour l'année, suivis d'une récapitulation des idées de sorties en groupe. Ces discussions ont suscité un bel enthousiasme parmi les participants.

Pour cette rencontre de mai, les membres, installés dans un coin plus discret du restaurant, ont particulièrement apprécié le calme et l'intimité du lieu, propices aux conversations.

ESTRIE

Les derniers mois ont été riches en rencontres et en belles activités pour les membres de l'Estrie.

Que ce soit lors d'un rendez-vous mensuel pour dîner ou déjeuner à Sherbrooke ou à Granby, ou d'une journée à la cabane à sucre de Valcourt les participants ont répondu nombreux à l'appel, témoignant de l'engouement et de la vitalité du groupe. À chaque rencontre, une atmosphère animée et festive était au rendez-vous, permettant à chacun de profiter pleinement du moment.

Les activités ont toutes été agrémentées de tirages de prix, ajoutant une touche d'enthousiasme et faisant des gagnants à chaque occasion. Les prix sont offerts soit par l'Amicale ou par de généreux donateurs dont, le Café de la Brûlerie pour les sacs de café, M. Laurent-Guy Morin pour le certificat cadeau chez Tim Hortons et Robert Grondin pour le billet de tennis

à Granby. Ces attentions, tout comme la qualité de l'organisation et la générosité des collaborateurs, ont contribué au succès des événements.

Au-delà des activités elles-mêmes, ces rencontres ont surtout permis de renforcer l'esprit de camaraderie et de solidarité entre les membres. Chaque sortie est l'occasion de vivre des moments conviviaux, marqués par le plaisir de se retrouver et de partager.

Tous ont hâte aux prochains rendez-vous !



LANAUDIÈRE/LAVAL

La région Lanaudière/Laval a offert à ses membres une belle variété d'activités conviviales et rassembleuses, permettant à chacun de partager de précieux moments entre collègues de l'Amicale.

Au début du printemps, la région a renoué avec la tradition du dîner à la cabane à sucre « Au sentier de l'Érable » à Sainte-Julienne, où 34 participants ont savouré un excellent repas typique, suivi de la traditionnelle tire sur la neige et d'une petite surprise sucrée à rapporter : une barre au beurre d'érable et chocolat à déguster à la maison.

Devant l'enthousiasme suscité l'an dernier, la région a organisé une autre visite de la nouvelle maison Radio-Canada. Le 8 mars, deux groupes de 24 personnes, un en matinée et l'autre en après-midi ont pu découvrir les installations. Les participants ont visité les studios de télévision A, B et C ainsi que le studio 3 de la radio. Cette visite enrichissante a permis de mieux comprendre l'envers du décor de la production télévisuelle et radiophonique.

Les dîners au resto-école L'Ambrosie font désormais partie des activités récurrentes et très attendues de la programmation de la région. Année après année, ils remportent un succès constant, témoignant de l'engouement des participants pour cette formule conviviale et accessible.

Ainsi, le 12 mars 2026, malgré une météo incertaine, les membres n'ont pas hésité à se déplacer et ont pu savourer un menu « à la carte trois services » varié et abordable, mettant en valeur des portions généreuses et des mets de qualité, dont de délicieux desserts. L'ambiance chaleureuse, rappelant celle d'un petit restaurant de quartier, contribue toujours au plaisir de ces rencontres, qui continuent d'attirer fidèlement les participants.

Enfin, la saison printanière s'est poursuivie avec une escapade en Outaouais au mois de mai pour admirer les magnifiques tulipes. Cette activité a également été très appréciée des participants, vous pouvez en lire le reportage complet dans la section Voyages et escapades.

Ces activités témoignent du dynamisme de la région Lanaudière/Laval et de l'importance de ces moments de partage.





LAURENTIDES : UNE SAISON RICHE EN RENCONTRES ET EN DÉCOUVERTES

Au cours des derniers mois, la région des Laurentides a été le théâtre de nombreuses activités rassembleuses, marquées par l'échange, le plaisir et le partage entre les membres de l'Amicale.

La saison a débuté le 26 février avec la conférence « Aîné-Avisé », tenue à la succursale 1313-1, dans la salle Gilles-Léonard. M. Jacques Bélanger, conférencier à la FADOQ, accompagné de la policière Mélissa Bossé du Service de police de Saint-Jérôme, a sensibilisé les participants aux différentes formes de maltraitance envers les aînés, aux fraudes ainsi qu'aux moyens de les prévenir. Les échanges ont été enrichis par la présence de Nathalie Bélisle et Océanne Vallière, bénévoles de l'organisme Vigil'Ange. Cette activité informative s'est conclue dans une atmosphère conviviale autour d'un repas au restaurant « Toujours Mikes ». Les renseignements présentés lors de cette conférence sont accessibles sur notre site internet, de même qu'à la section « Saviez-vous que ? » de ce journal.

Le 19 mars, la région a renoué avec une tradition bien appréciée : le dîner à la cabane à sucre Lalande de Saint-Eustache. Nos joyeux retraités et leurs amis se sont réunis dans une salle privée aménagée pour favoriser les discussions. Entre mets savoureux, rires et conversations animées, plusieurs ont avoué avoir mangé par pure gourmandise ! La journée se termine par la traditionnelle tire sur la neige et les prix de présence, composés de produits de l'érable.

En avril, Lucie Duhaime, collaboratrice de la région des Laurentides a organisé deux belles activités chez « Neurones et Papilles », où les étudiants en hôtellerie du CÉGEP de Saint-Jérôme se sont distingués en mettant en valeur leur savoir-faire et les produits du terroir.

Le 13 avril, ils ont accueilli notre groupe de retraités avec des petites bouchées et un punch pour une petite jasette avant de prendre place dans la salle pour une conférence sur les vins et spiritueux. Encadrés par la sommelière Sophie Allaire, les participants ont découvert les vins québécois et l'appellation « IGP Vin du Québec », ainsi que le travail d'un artisan de la

distillerie La Manufacture. L'activité s'est conclue dans une ambiance conviviale autour d'un repas.

Le 27 avril, les étudiants en hôtellerie de 3^e année ont proposé un banquet thématique « accord crêpes et cidres », offrant un menu cinq services accompagné d'explications. Chaque service était précédé de l'histoire du plat ainsi que de son pays d'origine. Ce fut très intéressant. Si les membres ont beaucoup apprécié la présentation et le goût des plats, pour ce qui est des cidres, même si ceux-ci ont piqué la curiosité de certains, leurs saveurs très marquées n'ont pas plus à tous. Les propriétaires de la Crêperie la Gourmandise Bretonne Saint-Sauveur, le principal commanditaire, nous ont expliqué l'histoire de leur restaurant.

Très appréciées, malgré des réactions partagées sur certains cidres, les 2 activités ont été marquées par des conversations animées, des fous rires et une ambiance festive. Les profits ont été remis à la fondation du CÉGEP.

Les membres de l'Amicale ont également profité ce printemps de deux activités culturelles divertissantes.

D'abord, la 9^e production du Théâtre Mémor-Art, « Avez-vous embrassé le coq ? », a offert une comédie délirante où une troupe en pleine répétition sombre dans le chaos à la veille de la première. Entre techniciens improvisés, comédiens mal préparés et metteurs en scène à bout de nerfs, les gaffes s'enchaînent pour le plus grand plaisir du public. Les rires ont été au rendez-vous, suivis d'un agréable moment partagé autour d'un apéro et d'un repas au restaurant Asie Fusion de Saint-Jérôme.





Dans un tout autre registre, le Chœur de la Laurentie célébrait son 50^e anniversaire avec le concert « Au rythme du temps qui passe ». Cette soirée festive a permis de revisiter différentes époques à travers des pièces émouvantes, interprétées avec sensibilité par les choristes, dont nos collègues Josette Savoie, Sylvie Marceau et Sylvie Fraser. Le public, conquis, a chaleureusement applaudi cette prestation marquée par la complicité et la passion.

Enfin, le 5 mai dernier a eu lieu le très attendu 2^e dîner retrouvailles des retraités des Laurentides, qui a rassemblé 67 participants. On dit souvent qu'une image vaut mille mots. Ici disons que mille mots valent beaucoup plus qu'une image.

Un grand merci à tous les organisateurs, bénévoles et participants qui contribuent à faire de ces activités des moments mémorables.

« Un pur bonheur pour moi d'avoir retrouvé des amis(es) comme si on s'était vu(e)s la veille. Et merci Josée à toi et à l'organisation, c'est très très bien organisé. »

« À chaque fois, je me dis « est-ce que je vais connaître quelqu'un » et finalement je retrouve beaucoup d'amis(es) et c'est toujours un pur plaisir. On radote, on rit, et on a hâte de se revoir, à la prochaine. »

« Fous rires avec anecdotes de souvenirs. »

« Rires, souvenirs et belle compagnie... un très beau moment. »

« Le mot qui décrit ces dîners, c'est PLAISIR !!! »

« Des retrouvailles parfaites, pleines de rires et de bonheur. »





ACTIVITÉS DYNAMIQUES EN MAURICIE

Comme toutes les régions, la région de la Mauricie a proposé à ses membres des activités rassembleuses qui ont su créer de beaux moments de convivialité et de plaisir partagé.

Le jeudi 19 mars dernier, les membres ont participé à un dîner à la cabane à sucre «Le Domaine du Sucrier», située à Saint-Boniface. Dans un décor d'autrefois rappelant les traditions d'antan, les participants ont pu vivre une expérience authentique, allant jusqu'à faire griller leur pain sur un véritable poêle à bois d'époque. Les personnes présentes ont grandement apprécié la qualité de la nourriture, ainsi que l'excellent service offert sur place. La journée s'est poursuivie dans la bonne humeur avec la dégustation de tire sur la neige, fidèle à la tradition québécoise. Il s'agit d'une activité fort réussie, et nous remercions chaleureusement Mme Guylaine Delisle pour son organisation.

Le 22 avril 2026, la région a tenu son tournoi de quilles annuel, événement très attendu qui vient clore la saison débutée en septembre. L'activité a réuni membres, conjoints et invités, dont 16 participants au tournoi, dans une ambiance conviviale et dynamique.

À la suite du tournoi, le groupe a partagé un dîner au restaurant « Le Normandin », dans une salle réservée propice aux échanges. Plusieurs prix de présence ont été remis à Danielle Vigneault, Nicole Dussablon, Francine Morrisette, Odette Dusseault (organisatrice), André Bertrand et Louise Masson.

Un gros merci à Mme Odette Dusseault pour l'excellente organisation de cette journée.

Ne manquez pas la prochaine saison de quilles, qui débutera le 16 septembre 2026 : une belle occasion de vous joindre à nous, de renforcer les liens et de partager des moments des plus agréables en bonne compagnie!





MONTREAL-MONTÉRIE

Au printemps 2026, la région de Montréal/Montérégie a proposé une programmation variée, composée d'activités sociales, culturelles et sportives. Entre la traditionnelle cabane à sucre, une visite patrimoniale de l'édifice Sun Life, une conférence sur l'intelligence artificielle, une sortie familiale au Funtropolis et la découverte du pickleball, ces événements ont favorisé les échanges, l'apprentissage et le plaisir de se retrouver.

Le 12 mars, on pouvait constater, par le nombre de participants présents, que l'appel des sucres est plus fort que la météo! C'est à l'érablière À la Feuille d'Érable, située au mont Saint-Grégoire, que membres et amis se sont retrouvés pour déguster le repas traditionnel. Après le repas, Serge Chalifoux, coordonnateur de la région, a animé un quiz combinant des questions générales et musicales. Félicitations à Louise et Alain Granger, qui ont remporté les honneurs après une question boni décisive!

Le tirage de plusieurs prix de présence, dont des produits de l'érable généreusement offerts par l'érablière, ainsi que la dégustation de tire sur la neige, sont venus conclure cette journée.

Après la nouvelle tour Banque Nationale l'an dernier, c'est au tour de l'édifice Sun Life de nous dévoiler ses splendeurs. Ce bâtiment emblématique, construit entre

1914 et 1933, a impressionné les visiteurs par son architecture néoclassique et son histoire fascinante. De nombreux membres ont fait le déplacement. Les participants ont découvert, entre autres, qu'on y trouvait autrefois des installations surprenantes, comme une allée de quilles et un stand de tir. La visite de l'ancienne chambre forte, avec sa porte de plus de 40 tonnes, a particulièrement marqué les esprits. Les participants ont ensuite assisté à trois présentations portant sur les perspectives économiques, la gestion des actifs et les régimes de retraite. L'information Perspective Retraite présentée à la section « Saviez-vous que? » a été partagée lors de ces présentations.

Le 15 avril, une conférence intitulée « Démystifier l'intelligence artificielle » a été offerte en collaboration avec Formatio. Animée par Alain Wagner, cette présentation de deux heures a permis aux participants de mieux comprendre les bases, l'évolution, ainsi que les applications et les limites de l'IA. Les risques liés à son utilisation, comme la désinformation ou le piratage, ont également été abordés. Une démonstration de Copilot a illustré concrètement certaines possibilités offertes par ces outils. Très bien accueillie, cette conférence a suscité beaucoup d'intérêt et permis des retrouvailles entre anciens collègues.





En mai, on bouge !

La journée réunissant mamys et papys, enfants et petits-enfants au Funtropolis de Saint-Hubert a été, encore une fois, un grand succès. Les enfants ont eu accès à une multitude d'activités : autos tamponneuses, jeux laser, trampolines, modules d'escalade et cinéma 3D, le tout en toute sécurité. Les plus petits n'étaient pas en reste, avec des zones adaptées incluant une piscine de balles et des voiturettes.

C'était la 9^e édition de cette activité, toujours au programme pendant un congé scolaire, période où les grands-parents sont souvent sollicités pour du dépannage en gardiennage ! Alors, joignons l'utile à l'agréable. À l'année prochaine!

Le pickleball, le nouveau sport qui suscite l'engouement de plusieurs, a également été à l'honneur. C'est un sport que la région a permis de découvrir.

Avec 45 participants, dont plusieurs débutants, l'événement a été un franc succès. Les organisateurs avaient réservé 11 terrains pour l'occasion, avec trois instructeurs sur place pour encadrer les joueurs.

L'enthousiasme était au rendez-vous, comme en témoignent les nombreux commentaires positifs recueillis. Des prix de présence ont été remis, et plusieurs participants ont exprimé leur intérêt pour une reprise de l'activité.

Vous voulez essayer ce sport et vous êtes plus Rive-Nord de Montréal que Rive-Sud, la région des Laurentides offre aussi une initiation à ce sport en octobre. Réservez votre place.





OUTAOUAIS

Deux rencontres, deux ambiances... et deux expériences culinaires mémorables

Au cours des derniers mois, les membres de la région de l'Outaouais et de l'Est de l'Ontario ont eu le plaisir de se retrouver à deux occasions chacune offrant une expérience unique, mais partageant un dénominateur commun : le plaisir de partager un repas délicieux ensemble.

Le 17 mars dernier, une quarantaine de participants ont choisi de braver les éléments pour vivre un moment chaleureux à la « Ferme St-Lap », dans la région de la Petite-Nation.

Cette sortie annuelle à la cabane à sucre demeure un incontournable : une ambiance conviviale, des discussions animées et surtout, un repas fidèle à la tradition québécoise. Le plaisir de se sucrer le bec, les échanges spontanés et les surprises offertes grâce à la générosité de notre hôte, tous les ingrédients étaient réunis pour créer un moment authentique et rassembleur.

En juin, changement complet de décor, alors que 39 membres ont été accueillis à « La Table des 3 Vallées » de l'École hôtelière de l'Outaouais pour une expérience culinaire complètement différente.

Ici, place à la créativité et au raffinement. Le buffet, soigneusement élaboré par la brigade, proposait une variété impressionnante de plats sophistiqués : saumon en gelée, cocktail de crevettes à l'aneth, rôti de porc aux herbes nappé d'une sauce au poivre noir et cassis, cuisse de canard à l'orange, salades colorées et pâtisseries fines réalisées avec précision.

Contrairement à la cabane à sucre, où le repas mise sur la tradition et l'abondance conviviale, cette expérience gastronomique mettait en valeur la finesse, la présentation et la maîtrise technique des élèves. Chaque assiette devenait une véritable œuvre, révélant passion, discipline et souci du détail.

Dans cette ambiance élégante et festive, les échanges étaient tout aussi riches, ponctués de remerciements et de présentations de nos invités, le président Daniel Whelan, Jeanne Bélisle et Chantal Fiset, dont l'implication soutenue contribue au dynamisme de notre Amicale.

Deux styles, deux univers culinaires... mais un même plaisir partagé : celui de se retrouver, d'échanger et de vivre des moments précieux ensemble. C'est ce que les collaborateurs de l'Outaouais, Est-Ontario ont offert à leurs membres ce printemps.





QUÉBEC, CHAUDIÈRE-APPALACHES

Des retrouvailles printanières sous le signe de la convivialité

De même qu'en Outaouais, le printemps 2026 aura été particulièrement festif et gourmand dans la région de Québec, Chaudière-Appalaches, où les membres se sont réunis à deux reprises pour partager des moments chaleureux, gourmands et empreints d'amitié.

Tout d'abord, le 24 mars dernier, 26 participants, dont 17 membres, ont pris part au traditionnel dîner à la cabane à sucre. Sous un soleil radieux, le groupe s'est retrouvé à l'Érablière du Cap de Saint-Nicolas pour savourer un copieux repas typiquement québécois. L'expérience s'est poursuivie avec la très attendue dégustation de tire sur la neige, un incontournable de la saison des sucres. Les conversations animées, les rires et la musique traditionnelle ont contribué à créer une atmosphère des plus festives, permettant à chacun de profiter pleinement de cette belle journée printanière. Cette activité, organisée avec soin par Julien Boulay, a une fois de plus célébré le plaisir de se retrouver en agréable compagnie.

Quelques semaines plus tard, les 15 et 16 avril, la région a accueilli les membres de l'Amicale pour le traditionnel Dîner de l'Amitié, un événement toujours attendu pour son ambiance conviviale et son esprit rassembleur. C'est dans le cadre enchanteur du Domaine Cataract, situé dans le quartier historique de Sillery, que se sont déroulées ces deux repas mémorables.





Le restaurant pédagogique du domaine a offert un décor élégant et une expérience culinaire remarquable. Les participants ont eu le privilège de déguster un menu table d'hôte quatre services, entièrement préparé et servi par les élèves finissants de l'École hôtelière de la Capitale. Ce contexte unique a permis d'allier gastronomie et soutien à la relève, tout en impressionnant les convives par la qualité du service et des plats.

Au total, 43 membres, accompagnés de 8 conjoints et invités, ont pris part à ces rencontres. L'ambiance était à la fête : retrouvailles sincères, échanges animés et bonne humeur généralisée ont marqué ces deux journées. Pour ajouter une touche de surprise, des prix de présence ont été tirés, faisant le bonheur de plusieurs participantes. Félicitations à Sylvie Lachance, Ginette Roy, Anne Tremblay et Josette Gagnon, les grandes gagnantes de cette édition.

Un remerciement tout spécial est adressé à Anne Tremblay, responsable de l'événement, dont l'engagement et la présence aux deux dîners ont largement contribué au succès de cette activité.



ACTIVITÉS À VENIR

Nous avons le plaisir d'intégrer à ce journal le calendrier des activités prévues pour les prochains mois. **Gardez toutefois en tête que ce calendrier peut évoluer.** Au fil des semaines, les détails se précisent : certaines dates se confirment, de nouvelles activités s'ajoutent et, parfois, d'autres doivent être annulées. Pour rester à jour et ne rien manquer de ce qui s'en vient, n'hésitez pas à visiter régulièrement notre site web ou à vous abonner à notre infolettre si ce n'est pas déjà fait.

Alors, sortez vos agendas... et au plaisir de vous retrouver lors de nos prochaines activités !

2026	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	REPAS DES FÊTES
BAS ST-LAURENT		Souper 10 septembre	Déjeuner de fin d'année de la région 15 octobre	10 DÉCEMBRE
CENTRE-DU-QUÉBEC	Croisière/ Spectacle Tropicana 12 août			8 DÉCEMBRE
ESTRIE	Épluchette de blé-d'inde 13 août	Visite d'un vignoble 7 septembre	Dîner Brasserie Lac Brompton 7 octobre	3 DÉCEMBRE
LANAUDIÈRE LAVAL	Visite de la ferme Terre des Bisons 19 août	Maison des forestiers de l'Abbaye - champignons 17 septembre	Conférence I.A. 8 octobre	2 DÉCEMBRE
LAURENTIDES		Pickleball 3 septembre	Enfants de la télé 28 octobre Labyrinthe de maïs - Cueillette de citrouilles Date à confirmer	30 NOVEMBRE
MAURICIE		Dîner Date à confirmer Lancement de la saison de quilles 10 sept.	Souper à l'institut d'hôtellerie Date à confirmer	6 DÉCEMBRE
MONTREAL/MONTÉRÉGIE	Tournoi de golf 12 août	Rally Bottine 2 septembre • Visite d'un vignoble 23 septembre	Quilles 15 octobre	25 NOVEMBRE
OUTAOUAIS/EST-ONTARIO	Centre d'art populaire du Québec-Plaisance 26 août			1 ^{ER} DÉCEMBRE
QUÉBEC/CHAUDIÈRE-APPALACHES	Théâtre d'été 1 ^{er} août	Dîner 30 ^e anniversaire 9 septembre Sortie d'automne Date à confirmer	Début de la saison de quilles Date à confirmer	13 DÉCEMBRE
CORPO	Escapade Saguenay 12 au 14 août	Voyage en Angleterre, Écosse et Irlande 13 septembre au 1 ^{er} octobre		



Aussi au programme le 17 décembre 2026 :
Dans le cadre enchanteur du Casino de Montréal, laissez-vous transporter par **MICHAEL JACKSON LEGACY.**





ESCAPADE EN OUTAOUAIS ORGANISÉE PAR LA RÉGION LANAUDIÈRE/LAVAL

Du 13 au 15 mai, un groupe enthousiaste de membres de l'Amicale a pris la route vers l'Outaouais pour une escapade des plus enrichissantes.

Dès l'arrivée à Ottawa, l'ambiance était lancée avec un excellent repas au Bâton Rouge, suivi d'un tour guidé captivant de la capitale, même sous la pluie. La découverte s'est poursuivie aux jardins de la résidence de la Gouverneure, puis devant les tulipes aux mille couleurs. La journée s'est brillamment conclue par un souper à la Casa Grecque et une soirée animée à l'hôtel Lac-Leamy, où plusieurs ont tenté leur chance au casino.

Le lendemain, place à la découverte avec la visite impressionnante de la Monnaie royale canadienne, puis du Marché By. Une belle surprise attendait le groupe : le président de l'Amicale, M. Daniel Whelan, était sur place pour offrir ses salutations. En après-midi, la croisière sur le canal Rideau a offert un moment de détente très apprécié, avant une autre soirée libre bien remplie.



VOYAGES À VENIR !

Notre comité « Voyage » ne chôme pas!
Les négociations auprès de différentes agences
de voyages ont débuté.

Destination 2027 : La Grèce!



PLANIFICATION 2027-2030

2027

- GRÈCE CIRCUIT TERRESTRE
- NIAGARA ET SES VIGNOBLES

2028

- BRETAGNE-NORMANDIE-ALSACE CIRCUIT TERRESTRE
- PORTUGAL ALGARVE LONG SÉJOUR (23 jours)

2029

- CROISIÈRE MÉDITERRANÉE
- ESPAGNE LONG SÉJOUR COSTA DEL SOL (21 jours)

2030

- CROISIÈRE FLUVIALE DANUBE ET PRAGUE
- VOYAGE ABORDABLE À DÉTERMINER

Pour clore le séjour, visite des écuries de la GRC, où 62 magnifiques chevaux ont suscité l'admiration. Après un arrêt gourmand dans une microbrasserie de Gatineau, la journée s'est terminée au musée de la Banque du Canada, riche en découvertes.

Le retour s'est déroulé dans la bonne humeur, agrémenté de jeux et de tirages.

Prochain arrêt : **le Saguenay en août !** Une escapade à ne pas manquer — pensez à réserver dès maintenant!



JOURNAL À L'INTENTION DES MEMBRES DE L'AMICALE DES RETRAITÉS DE LA BANQUE NATIONALE

Éditrice: Claire Tourigny
Rédactrice en chef: Claire Tourigny
Mise en page: Michel Desnoyers
Impression: Graphiscan

Centre de service des ressources
humaines employés et retraités
Téléphone: 514 394-0781
Courriel : centreservices.rh@bnc.ca



**Amicale des
retraités**



1 800 361-8688, poste 58269
communications@amicaledesretraitesbnc.ca
amicaledesretraitesbnc.ca