

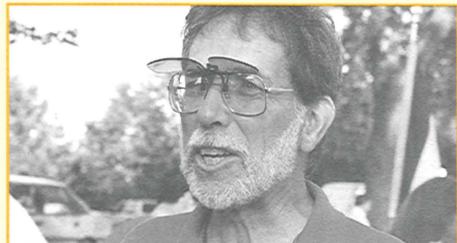
perspective

Volume 30 No 7, 1995

HEALTH

IN THIS ISSUE:

- Active Living Brings Unexpected Benefits
- Early Detection Key for Survival



CMHC  **SCHL**
Helping to house Canadians



CONTENTS

ACTIVE LIVING BRINGS UNEXPECTED RESULTS

Whether it's more vim and vigour in daily life or a trip to Japan, Active Living pays off for many employees.

EARLY DETECTION KEY TO SURVIVAL

Part of this month's theme material. Did you know one in nine women will experience breast cancer at some time in their life? The key to survival is early detection. Here's how.

ACCOMMODATING THE HOME OFFICE

Home-based business options often lead to a need for physical changes in a home.

LIVE FOR TODAY, INVEST FOR TOMORROW

A financial planner shows how to pick investment vehicles suitable for your age and personal goals.

WINDSOR OFFICE REUNION

Former Windsor personnel got together for a real CMHC-style party.

ON THE ROAD, STILL

A timely piece on winter motorizing. The relative virtues of block heaters and battery blankets are explained.

WHAT IF YOUR HOUSE BURNED DOWN?

Advice from the experts – your insurers.

A NATIONAL SYMPOSIUM

July Mugford brings us up to date on housing affordability issues.

WHAT'S NEW?

Some recent releases you may not have heard about.

LIFE IS BUSIER AFTER RETIREMENT

Just ask Larry Grover, who retired in 1992 to work on boats, photography, travel, teaching, committee work and more.

BRANCH ACTIVITIES – TOGETHER IN HARMONY

Montreal Branch took active steps to welcome employees being transferred in to the Branch.



The 4th Shotokan World Cup competition in progress in Tokyo, Japan. Ottawa Branch's Annette Dillon was there, but is not identifiable within the group at the rear of this photo. A visit to the Far East was an unexpected benefit for Annette, who took up karate as part of her own active living program. Our theme this issue is "Health," and Annette is the first to note that while the trip was exceptional and provided great memories, it is the health benefits of exercise that last over the long term.

Perspective is published 8 times a year for employees of Canada Mortgage and Housing Corporation. Please address all contributions, including business activities, recreation club and social items, to *Perspective*, Public Affairs Centre, National Office, 700 Montreal Road, Ottawa ON K1A 0P7.

EDITORIAL STAFF AND BOARD

Director

Public Affairs Centre
Rita Daniel*

Editor-in-Chief

Hélène Côté-Dupuy**

Managing Editor

Rick Green ABC, Staigh-Green Consultants

Editorial Board Members:

Frances Harding
(Housing Innovation Division)

Judy Saunders

(Sector Services and Loans Administration Division)

Danielle Allard

(Human Resources Division)

Jean Breau

(Atlantic Regional Office)

* Also Management Representative on the Editorial Board

** Chair, Editorial Board



FIRST WORDS

Health is a person's greatest treasure. In its absence, work, simple daily tasks and even leisure become challenges. About 21 years ago, Doctor Hans Selye, a Canadian physician of Austrian origins, described the stress adaptation syndrome. He also reported on the inevitable presence of both good and bad stress in our lives in his book entitled "Stress Without Distress".

In order to keep fit and minimize stress, CMHC employees are enjoying their active living benefits and improving their health while having fun too. Be sure to read "Active Living Brings Unexpected Benefits" (opposite column). A little prevention on a regular basis goes a long way as demonstrated in our second thematic article entitled "Breast Cancer Early Detection Key to Survival" (page 3).

Most of us can identify with the couch potatoe lifestyle. But it's never too late to improve our habits.

Do not forget to read our last issue of the year; look for a 50th CMHC anniversary preview, and our interview with Peter Smith, the new Chairman of the Board. Naturally, your comments and contributions are most welcomed.

Hélène Côté-Dupuy
Editor-in-Chief

ACTIVE LIVING BRINGS UNEXPECTED BENEFITS

When people make a conscious decision to improve their fitness level, they do so for a variety of reasons. Usually, it has something to do with lifestyle, conditioning and general health. For employers, there are also spin-off benefits that have only more recently been established and widely accepted:

A fit employee is likely to require less time off for sickness, be more alert and attentive to the work at hand, and be more able to cope with whatever comes along as part of a day's work. That is why many large employers, including CMHC, support the active living concept.

When there are many employees in one location, it becomes economical to provide facilities for various activities; at National Office, we have the Active Living Centre and the CMHC Recreation Club, which also provides opportunities for participatory sports. But in the field offices, where employees may number from a handful to a few dozen, that simply isn't possible, so the Corporation provides financial support to employees to encourage and help them take part in various community activities that interest them, and are available reasonably close to home.

These stories highlight those activities, and some of the unexpected occurrences that have happened as a result:

A fit employee is likely to require less time off for sickness, be more alert and attentive to the work at hand, and be more able to cope....

Annette Dillon, a Multiple Underwriter in Ottawa Branch, used funds to help pay for training in Shotokan karate, a sport she has practised for about three years. The unexpected result? She traveled to Japan with a group of 25 karate students, training in various dojos across the country and meeting a lot of interesting people.

In Halifax Branch, Bernie Hughes found a gym with an appropriate name - "Nubody's," where he works

out on Nautilus equipment to successfully combat a bad back.

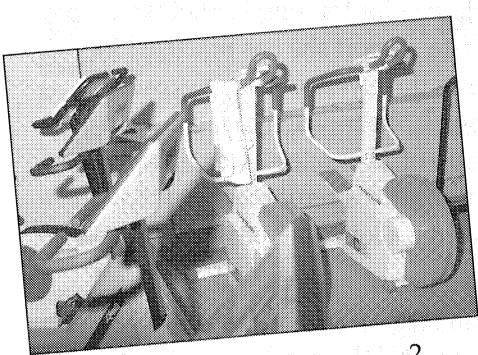
Barbara Mulcahy used the support to continue and enhance her canoeing activity. She is part of a team that competes; in 1994, the team finished 4th and 5th in the Canadian Masters National Canoeing Championships in Montreal.

Ron Reader in Winnipeg Branch says the office com-

plex that includes the branch office has an on-site health club, and CMHC's contribution makes the membership fee more affordable. There's a swimming pool, hot tub, sauna, running track and various exercise machines. Instruction is available in such things as aerobics and weight training. Ron switched from after-work to before-work participation, and says he finds a 20-minute workout plus a hot shower really sets him up for the day. "It gets the juices flowing, gets rid of the creaks and groans, and is good stress control, too."



1



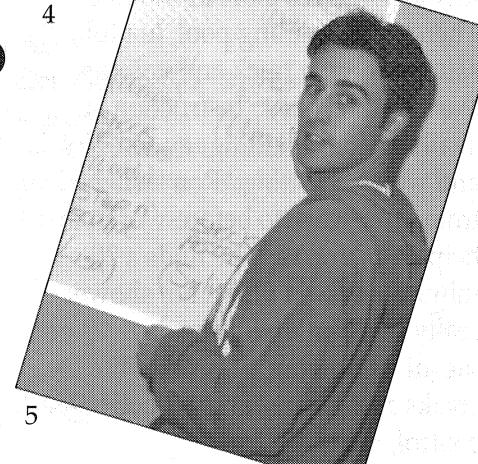
2



3



4



5

Victor "Schwarzenegger" Johnston in London Branch echoes similar feelings, but prefers to use lunch times for his workouts. Victor says it's continuous requests like this (to fill out surveys and questionnaires) that drive him to the gym, and he starts work early to compensate for a slightly longer lunch, but says the exercise rejuvenates him for the afternoons, and he has more energy when he gets home at night. He says he gets more done at home, and doesn't feel burned out. Victor says when everyone was huddled over radios awaiting the O. J. verdict a few weeks ago, he was on a treadmill and watching it on CNN. He says membership does have its privileges!

Safra Singh, in Ontario Region Office, cannot undertake any high-impact exercise and bouncing around, but for the past five months she has been doing a general workout including various cardio-vascular machines. Safra says there are overall benefits already: She's sleeping better at night, feeling more energetic during the day, is slowly slimming down. Her clothes fit better and, best of all, "I'm getting compliments on looking younger than I really am!"

Lise Roy, in Quebec Regional Office, says active living participation from staff almost doubled in the past year, from eight to 15 employees. She believes several recent events con-

tributed to the need to combat the negative effects of stress. Eight employees signed up for a complete program, with a trainer, while others engage in various activities like aerobics, swimming and jogging. There's a very positive effect on morale, Lise says, and one employee told her: "I had just turned 40 and felt drained, empty and numb. Physical exercise has changed my life. I've lost my lethargy and recovered my energy. I have enthusiasm now - I feel like doing all kinds of things!"

Employees at National Office can take advantage of weight training equipment, a variety of computerized stepping machines, stationary bicycles, ski machine, aerobics classes, tai-chi, fitness testing, nutritional computer analysis, personalized fitness programs and wellness seminars - all for \$264 a year (against which the CMHC subsidy may be applied). The Active Living Centre is open early in the morning, at lunch time, and after work daily on working days.

ACTIVE LIVING AT CMHC...

CMHC will reimburse part of your membership or registration fees to a recognized physical fitness facility for a single activity or for several activities combined. The controlled environment of a recognized facility

- 1 An aerobics class in progress.
- 2 Some of the equipment in the Active Living Centre.
- 3 On many occasions, Annette Dillon says Canadian visitors were welcomed by Japanese families during their visit. This photograph was taken in Toyama. At the traditional low dining table, the feast includes sushi (in the foreground). Annette is just visible centre right. The carefully placed television is not for viewing during meal times, but for Karaoke performances.
- 4 After touring Japan with her karate group, Annette Dillon, Ottawa Branch, went on to Hong Kong. Here, she peers over the shoulders of some very old women, residents of the walled village of Kat Hing Wai, on Kowloon. The walls were built to protect the women from pirates and bandits when the men went to war. Annette believes one of these women (with the pipe) is 100 years old. They demanded \$2 each to have their pictures taken.
- 5 At the Active Living Centre reception, Jean-Robert Léger is ready to provide information to employees.



ensures you can progress at your own pace, without risk of injury.

Physical activity leads to a feeling of vigour and confidence. Active people have more energy; they can better cope with stress.



Active living means valuing physical activity ... making it part of your everyday life. It's about creating physical, social and cultural environments that encourage physical activity.

Active living ... add zest to your life!



PLEASE CLIP OUT AND MAIL
to *Perspective*, Public Affairs
Centre, National Office
FAX: (613) 748-4097

60-SECOND FEEDBACK

Which item(s) in this issue did you enjoy the most?

What type of item(s) would you like to see in the future?

Any other comment(s)?

We appreciate your input. Thanks!

BREAST CANCER

EARLY DETECTION KEY TO SURVIVAL

While this report details a presentation made to some employees at National Office, we felt it important to share the information with CMHC staff across Canada. Health professionals in your community or the Health Centre will gladly provide more information.

Statistically, one woman in every nine will experience breast cancer at sometime in her lifetime. It may be getting worse: one in eight are now being reported in some parts of the USA.

These numbers are not intended to scare; they are needed to educate because, so far, no prevention measures have been found since the cause has not been identified. The key to survival is still early detection.

There are two important factors that determine your susceptibility to breast cancer: Are you a woman? Are you over 50 years of age?

It is less well known that men may also be susceptible, and should be aware of breast cancer risks, but the numbers are much lower.

"We often hear more about the younger victims of breast cancer," says Denise Lyonais who gave a presentation to a mostly female audience at National Office as part of Breast Cancer Awareness Month, sponsored by the Health Centre. "Perhaps this is because older women talk about it less, and are less comfortable in dealing with their own bodies, but the fact is that about 77 per cent of women with breast cancer are over 50, and at least three in every four have no pre-disposing factors like a family history of breast cancer."

It really isn't easy to learn the symptoms of a disease when they have never been experienced. That is why the Canadian Cancer Society and other organizations have mounted an awareness campaign to tell women what to look for, and how (and how often) to look. "We must learn to recognize early symptoms, because breast health is looking after your breasts, just the same as you look after all the other parts of your body."

Denise says she finds the greatest resistance when she talks with older women. Many of them grew up with the idea of "not touching yourself," and find it difficult to change ingrained views.



Denise Lyonais speaks about breast cancer to National Office women.



There are some guidelines which will be useful to all "well" women – that is, those not suffering any symptoms already. They are based on age groups:

50+

- a screening mammography, once every two years;
- a physical examination annually, by a qualified professional; and
- monthly breast self-examinations.

40-49

- annual physical examination as above; and
- monthly breast self-examinations.

20-39

- awareness of body changes; and
- breast self-examination, started early to develop familiarity.

to 19

- general awareness begins; and
- self-examinations are not generally recommended, to avoid fear.

The self-examination is the main component of breast health care, yet very few women actually do it on a regular basis. "We tend to look after everything else, first," says Denise. "Yet 80 per cent of all breast cancers are found by the woman herself, or by a partner." She drew some chuckles when she added, "If you're scared to do it, show your partner how, and invite him to help – most will be delighted!"

She also pointed out that most lumps

are NOT cancer. But they DO have to be checked out.

Because everyone is different, practice and knowing your own body will reveal what is "normal" for you. Self-examinations should be visual (in front of a mirror, once with arms relaxed and once with hands behind your neck) and by touch. Standing in the shower helps, because fingers can be soaped, and three finger pads should be used, not finger tips. Some women, especially those with larger breasts, may prefer to lie down, and use hand cream for the same effect.

There are several methods of checking, and leaflets and videos are available to explain how to do it. Then, you need to know what you are looking for. Pain is not a common symptom, but any continuing tenderness or discharge should be checked.

Change, of any kind, from what is normal for you must be checked out, because it can signal a problem.

Puckering or dimpling of the skin, rashes or patches of skin that are pink or red in colour – or normal in colour with pores standing out – may also constitute a warning. Finally, any lump or thickening may indicate a problem.

Doing it perfectly from the beginning is much less important than doing it regularly. It is important to do it. Denise noted a French video title that fitted perfectly: "La mémoire au bout des doigts." It means "memory on your fingertips." As you become familiar, you'll become aware of changes more quickly. You will also be more comfortable with the concept of self-examination.

Most provinces have breast-screening programs, and you should ensure that you, and your loved ones, take advantage of these. Screening takes two forms – a basic screening for "well women" for early detection,

and a more detailed diagnostic screening to provide information about suspicious tissue. It is safe and necessary, though perhaps a bit uncomfortable.

DIAGRAM:



A lump the size (approximately) of a medium raisin may be detected through regular self-examination.



A lump the size of a small pea may be detected through a professional physical examination.



A lump the size of a lentil may be detected through mammography.

If you have questions, ask your doctor; if you're not satisfied with the reception or result, try another doctor. But don't wait, don't panic and don't tell yourself it will go away if you do nothing. Early detection will increase the chance of survival, and of avoiding a mastectomy.





ACCOMMODATING THE HOME OFFICE

A growing number of people are operating a business from home, or otherwise prefer to work at home. The number has been augmented in many cities by people changing, for whatever reason, from working for a major employer to being self-employed.

A new research study funded by the Corporation provides data showing that many have had to undertake renovations to accommodate their work. The study provides a detailed profile of Canadian teleworkers and home-based business entrepreneurs, outlines the pros and cons of working at home, and explores the implications for housing design and community planning.

In a news release, Denys Chamberland, Manager of the Centre for

Future Studies, says, "Most respondents were very satisfied and wanted to continue working at home for the long term. At the same time, many wanted more storage and work space, sometimes found it difficult to separate work and family life, and missed the interaction of the workplace."

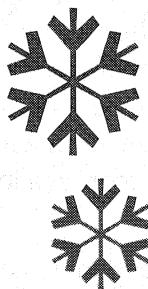
About a quarter of the respondents were interested in working from a satellite office or a neighbourhood telework centre (close to home without the distractions of working at home).

"About 27 per cent have considered moving to a more suitable house or location, although few have done so," said Denys. "A majority also said they undertook or wanted to undertake renovations such as changing lighting, erecting new walls, finishing an existing room, or painting walls."

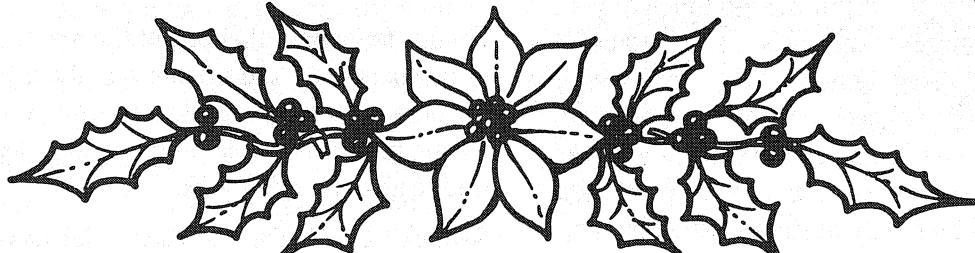
A majority felt that municipal regulations are too restrictive, since they do not feel their work at home activities affect the neighbourhood. Many of them felt that municipal requirements should be changed to reflect the changing nature of work at home activities.

The teleworkers were found to make use of spaces already designated for other use, for example a bedroom, while entrepreneurs tended to have a designated workspace.

The study was completed by Dr. Penny Gurstein, of the Centre for Human Settlements at the University of British Columbia. You can get a copy from the Canadian Housing Information Centre. ☈



*Season's Greetings
and Happy Holidays
to all our readers!*





LIVE FOR TODAY, INVEST FOR TOMORROW!

In these times of general economic uncertainty, it's increasingly important to choose investments wisely and to plan carefully. With this in mind, there are a number of factors which should influence the financial decisions you make.

First, you must determine your goals and objectives – both for the short and the long term. These objectives are the basis on which you should make your investment choices.

Investments should meet the needs that come to light when you're setting your goals and objectives. The first need that should be addressed is that for an appropriate 'emergency' fund. This fund should be made up of dollars that are easily available – the general guide is to set aside enough to meet three to six months of expenses. This can be accomplished in savings accounts, Canada Savings bonds and money market funds.

Second, evaluate your current debt load. Often, you pay far more on a debt (for example, department store cards charge as much as 28.8 per cent) than can be earned on savings. So it's necessary to assess the benefits of using savings to pay down debts.

Third, consider how to save for that major purchase or expense coming up in the near future (one to five years). It's important to ensure that the investment chosen will yield the best results. For example, if you know that you're going to need to buy a car in two years, you should choose an investment that is guaranteed to be available at that time, for example term deposits or guaranteed investment certificates (GICs).

When looking towards retirement, the number of years to retirement – as well as your comfort level – should play a large part in the investments you choose. In the long term, equity investments (stocks) have outperformed other vehicles. That said, the stock market does fluctuate and, for that reason, if you are ready for retirement you have to be very cautious about putting too much of your money in this type of investment. This is true because it is at this time of life that you may have to draw on these funds, and any losses you experience will not easily be recouped. If you are over 50 and conservative by nature, you may opt to place only 10 per cent of your portfolio in the stock market, and then only in stocks issued by major

corporations (called Blue Chip), leaving the rest in fixed income such as term deposits with staggered maturities (funds in term deposits coming due each year), mortgage-backed securities or bonds. If you're less conservative and have a considerable portfolio, you may wish to go as high as 25 per cent of the whole, with perhaps five per cent of that amount in smaller corporations with more growth potential.

If you are between the ages of 35 and 50, more of your retirement dollars can go into equities, keeping in mind that as you get closer to retirement you should be changing the ratio. Between 35 and 45 years of age, you may decide to invest up to 50 per cent in the stock market; someone under 35 could potentially invest 60 to 70 per cent.

Many people today are turning to mutual funds to provide the growth portion of their portfolios. The reason for this is that the mutual fund represents a pooling of investment dollars which are professionally managed. When choosing a fund, it's important to keep in mind that the goals and objectives of the fund managers should meet your own goals and objectives. (There are more than 1,800 mutual funds in Canada.)

The best approach when investing in mutual funds is to "dollar cost average," which means that you determine a monthly amount to go into the fund and purchase units accordingly. The benefit of doing this is that the average cost of those units will usually be less than if you had made lump sum purchases from time to time, as you are buying units with a predetermined amount even when the market is down, enabling you to buy more at a lower price.

When investing in mutual funds, it's important to keep in mind that your investment is not insured or guaranteed, whereas many fixed term investments (GICs, term deposits) are. As well, mutual funds should be viewed as a long term investment.

Finally, remember that one of the reasons most of us save or invest is to ensure a better quality of life in the future. We defeat the purpose when we invest in anything that we are not comfortable with, causing sleepless nights or undue anxiety today.

Source: CS CO-OP Financial Planner Roberta Goldmaker CFP RFP.



WINDSOR OFFICE REUNION

by Teri Del Pup

Plan it, and they will come. Just as in the Kevin Costner movie *Field of Dreams*, a few sentimental people had a vision – not that of a baseball diamond in a field of corn, but of a reunion of some very special friends.

And come they did!

On May 21, 1995, what is believed to be the first ever CMHC reunion brought together approximately 50 old friends and former co-workers in Windsor, Ont, to share yet another laugh and to catch up on life.

The four organizers of this milestone – Denise Walmsley, Pat Rivard, Pamela Whited (formerly Porter) and Teri Del Pup (formerly Higgins/Gignac) – began planning this event back in March of 1994, long before the devastating news



Standing from left: Claude Bertrand, Frank Diana, Dave Beardsall, Maurice Morneau, George Huckle, Randy Risk, Gil Beardsall, Teri Del Pup, Wally Brown, Vern Richards, Pat O'Hare, Dick Morand, Denise Walmsley, Mel Joudry and Rob Creamer. Seated: Pam Whited, Carol Attenborough, Anne Beardsall, Tina Cerqua, Mirella Wachowicz, Lisa Coughlin, Pat Rivard, Sylvia Elhelou and Brenda Andreatta.



The organizers: from left, Teri Del Pup, Pam Whited, Pat Rivard and Denise Walmsley.

of the pending closure of the Windsor and so many other CMHC offices was released. It only made them more determined to make it the success it truly was.

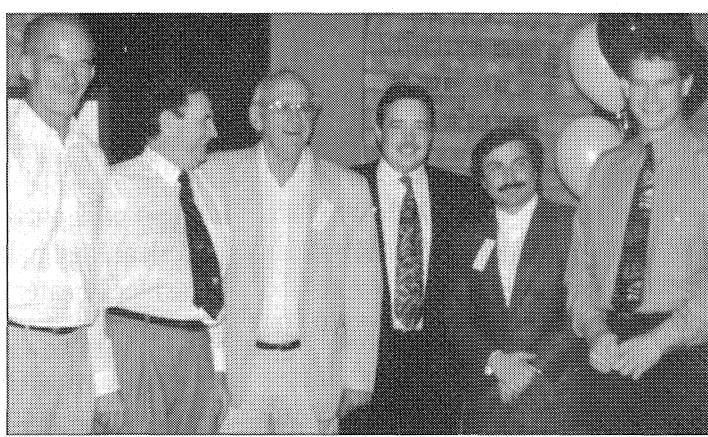
This two-day event began on Saturday afternoon, with a get-together for the employees and their families at Carol and Brian Attenborough's home (formerly Carol Hill). Aside from a brief shower, the day was picture-perfect, and everyone had a wonderful time getting re-acquainted, and seeing how their families had grown. This warm-up party was just a taste of the fun and excitement that was to follow the next day, at the official reunion banquet.

Set in one of the city's most famous Italian clubs, the Windsor Office Reunion was one of the most enjoyable

evenings any of the participants had ever experienced. The decor was superb, the food deliciously Italian; the disc jockey was not only entertaining, but a dance instructor, as well. With a little help from Pam and Teri, he had many "wanna-be" line dancers doing the hustle with incredible competence in no time.

The highlight of the evening, however, had to be the "program" portion, wherein several guests took part in various tributes and readings. And, what would a CMHC Windsor Office party be without skits? Five hilarious skits were presented, in honour of each Manager who had the privilege of heading up the office. For those of you

...continued on page 11



Inspectors all: Mel Joudry, Vern Richards, Dick Morand, Rob Creamer, Pompilio Fiorilli and Dave Beardsall.

WINTER DRIVING

ON THE ROAD, STILL

There aren't many parts of Canada where a block heater is completely unnecessary. Plugged in to an electric power source, the block heater keeps your vehicle's engine and oil warm, allowing for an easier start-up on cold winter mornings. Most of us are familiar with these devices, which can be installed on most vehicles for less than \$150, and often are part of the option package on a new vehicle.

With winter coming on, the people at one of Ottawa's oldest auto dealers compiled some information which may be useful to our readers across Canada, and which may even save you some money.

Your vehicle battery works by turning chemical energy into electrical energy. In cold temperatures, this transition slows down, leaving your battery with less power. The pre-warmed vehicle engine and oil helps with a start-up, even though less power is available.

There is a lesser known alternative to the block heater, and it costs much less money both to purchase and to operate. It's called a battery blanket, and generally sells for less than \$30.

The blanket is designed to keep the battery itself warm, meaning less reaction time in cold weather and lending more cranking power to your vehicle's start-up.

SO WHICH ONE IS BEST FOR YOU?

Some engines are simply not designed to take a block heater. In such cases, the blanket is the only

choice. If you're not sure, a dealer who handles the make of car you drive can advise you.

Concerned about your electric bill? Block heaters consume about ten times as much electricity as do battery blankets. Most block heaters use 750 to 850 watts per hour, while the battery blanket uses only about 60 to 75 watts per hour. If you do opt for a block heater, you would do well to also buy a timer device to switch it on a couple of hours before you need to start the vehicle. That will result in significant savings over leaving it on all night.

A battery blanket is designed to keep the battery itself warm, meaning less reaction time in cold weather and lending more cranking power to your vehicle's start-up.

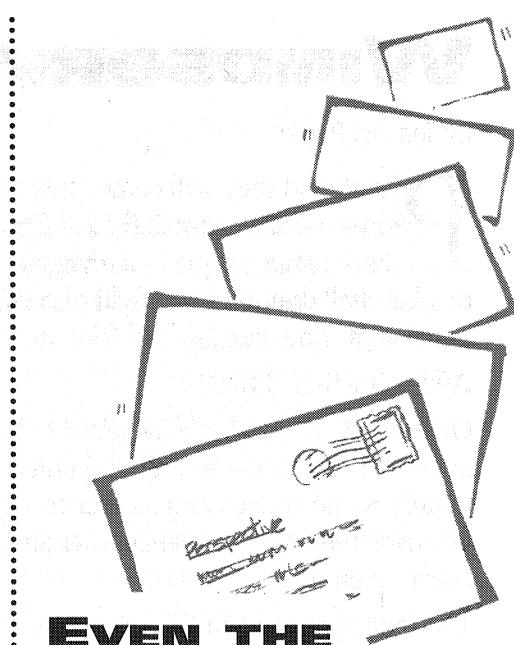
Other considerations include the age of your vehicle, the size of the battery, the usual travel time, and your parking location.

Our experts say if you consistently travel short distances, a battery blanket may be preferable. This will ensure you have maximum power when turning your engine, and a warm battery accepts a recharge from the vehicle's system faster than one which is frozen. Frequent short trips in the winter will not give your battery enough time to recharge, and you could become stranded with a dead battery.

If you park outside, and commute to work at least half an hour each way, the block heater may be a preferred choice.

Not sure which to use? Ask your mechanic. Of course, some drivers play it safe by having both! ☺

Source: Myers Chev-Olds-Cadillac, Ottawa

**EVEN THE
POST OFFICE
KNOWS****PERSPECTIVE!**

After years of publishing, we're still learning.

Most publications, including this one, include within their pages an address where readers can contact editors and writers, etc. We put it inside the front cover, and sometimes identify an additional contact within an article, with a limited address because this is an employee publication delivered – mostly – internally.

One of our retired readers wanted to write in recently, and took the address just as it appeared in the magazine: Perspective, Public Affairs Centre, Ottawa. Even the CORONET address HCOTÉ NO7 was included on the envelope...

Someone at Canada Post added "CMHC" in pencil, and the letter arrived. It wasn't even a day late!

From now on, we'll be including the full postal address.



WHAT IF YOUR HOUSE BURNED DOWN?

The effect would be devastating! There is the loss of material possessions like furniture and clothing, which can be replaced, over time, from insurance settlements. Gone, too, are family photographs of children growing up, heirlooms with sentimental value, and souvenirs of once-in-a-lifetime trips to an assortment of exotic destinations. But most important is the risk of injury or death.

The Canadian insurance industry is well aware of the devastating effects of home fires, which are especially prevalent in winter (when we use fireplaces, furnaces and appliances the most). They deal with the claims that result.

So the Insurance Bureau of Canada has assembled advice to help homeowners take steps to prevent fires, or to limit their damage. It behooves us all to pay attention.

What Do You Know About Fire Extinguishers?

Fire extinguishers are designed to put out small fires, or at least contain them until help arrives. If there's a fire in your home, contact the Fire Department, or dial the appropriate emergency number for your area. It's a good idea to have that number affixed to the phone for immediate reference. But you also have to know what to do while awaiting help.

A fire extinguisher must be large enough and charged enough to fight the fire. It'll only help you if it's in proper working order and accessible, and if you know how to use it. The type must also be appropriate for the fire, or it could do more harm than good.

There are four classes of extinguishers that match three basic classes of fires: Class "A" is made for ordinary combustible fires like wood, paper and cloth. Class "B" is for flammable liquids such as oil-based paints, gasoline, cooking oil, solvents and gases. Class "C" is designed for electrical fires that involve wiring, fuses and stoves.

The fourth type may be the best for most homeowners: it's the all-purpose ABC extinguisher that combats all three types of fires. If you have an extinguisher at home now, see which kind it is. Accompanying the "class" label on the extinguisher is a number indicating size. The higher the number, the larger the size.

Finally, a word about placement. Let's use an average kitchen as an example, since that is often where fires occur and where extinguishers are stored. The extinguisher should be located close to the usual exit, where you can grab it without putting yourself further at risk. If your stove is halfway down the counter, an extinguisher on the far end wall is no good, because you may not be able to reach it safely.

Other good locations for extinguishers are the basement (at the top of the stairs), workshop, and a central area on an upper floor for bedroom accessibility. They should be out of reach of young children, but still highly visible.

You should only attempt to extinguish the fire if there's an escape route, firefighters are on their way, and everyone is evacuating the building. Then, use the PASS-word: Pull the pin, Aim at the base of the fire, Squeeze the release lever, Sweep from

side to side until flames disappear. Read the instructions on your extinguisher to ensure this applies to you.

Words of Wisdom on Smoke Alarms

The smoke alarm may be the most forgotten item in your home, because you hope never to use it, and it's therefore easy to forget.

Placement: The alarm should be placed high on a wall or on the ceiling; consider placing it near the top of stairwells, and above the electric breaker panel in the basement, as well. There should be one on each level – including the basement.

Testing: Check all smoke alarms once a month. It's a good idea to do so on the same day each month, for example the first or the last, or the date of your birthday. A unit with dead batteries provides a false (and dangerous) sense of security, because the alarm will not sound when it's needed! Rechargeable batteries are not recommended for these alarms. You should replace batteries once a year; why not do that around New Year, a time when many homeowners have purchased new batteries for other uses?

Maintenance: Using the extension wand, vacuum around the unit and cover once every month or two to ensure there is no build-up of dirt, dust or fluff which could hamper the alarm's effectiveness, even with good batteries.

That warning could give you the few seconds you need to escape a burning building. ☺



A NATIONAL SYMPOSIUM

by Julie Mugford

Housing affordability is an issue affecting many Canadians today. In an effort to raise awareness of this issue, and to facilitate discussion on related topics, CMHC organized a national symposium, which took place November 2 at the Chateau Laurier Hotel in Ottawa.

Titled "Housing Affordability in a Changing Society," it was the culmination of months of hard work for the Policy Development Division's Market Housing Group.



Doug Stewart addresses the symposium. At left are David Crenna, Bayswater Consulting, and University of Toronto professor David Hulchanski.

Doug Stewart, Vice-President, Policy and Research, chaired the one-day event attended by about 40 representatives from the lending industry, various stakeholders, non-profit organizations, academics and other housing experts.

The day started off with a presentation by Darrell Bricker, of Angus Reid. The topic? Future Trends in Housing. He discussed consumer preferences, and what appear to be changing patterns of housing consumption, from the perspective of potential first-time home buyers.

Greg Mason of Prairie Research Associates followed, with a presentation on "Housing a Diverse Society," during which he addressed the challenges of housing Canada's changing society. He also outlined the inter-relationships between diversity, housing affordability and access.

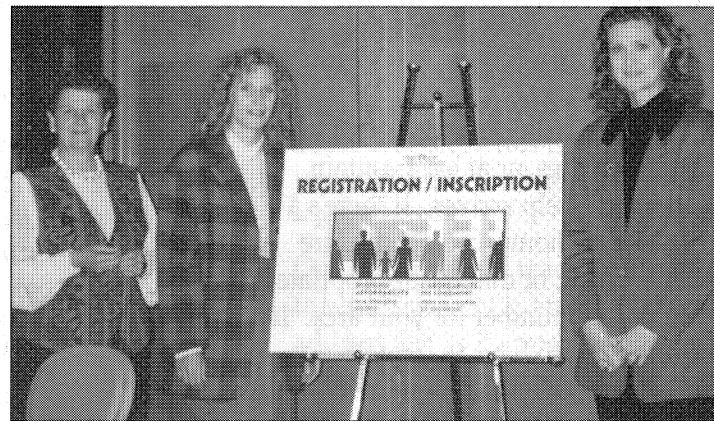
Concluding the presentations was Tsuriel Somerville, of UBC's Urban Land Economics Division, who discussed the benefits and challenges of "Measuring the Effects of Municipal Regulations on Housing Prices and Rents."

He indicated a strong need to gather more information and data on municipal regulations.

The day's discussions illustrated that Canadian society is changing and that this, in turn, is having a significant impact on the housing market. As a result of the presentations, participants made suggestions that research methodologies, as well as the typical definition of "affordability," should be altered to better reflect Canadian society. They also indicated that Canada does not have one national housing market; instead, there are many regional markets and sub-markets.

At the end of the day, participants put their heads together in an effort to come up with some possible next steps to deal with housing affordability. Some of the ideas proposed include:

- examining the state of high-rise housing units;
- looking at whether or not people want high density living;
- examining what will happen if the social housing stock is eliminated; and
- developing a record of both past and ongoing initiatives in improving housing affordability.



Staff at work: Elizabeth Chollet, registration; Julie Mugford and Sharon Olm, organizers.

The bottom line of the discussions clearly indicates that people want practical solutions to this very real problem.

To receive a copy of the background papers, please contact the Canadian Housing Information Centre (CHIC) at (613) 748-2367.



WHAT'S NEW?

Renovator's Resource Guide, a new, 185-page, coil-bound book, is now available in both English and French versions. Geared to the needs of professional renovators and educators, as well as do-it-yourselfers interested in the renovation business or perhaps in starting a small business, the book includes everything the renovator needs to know to run a profitable business. It shows how to develop a business plan, set business goals, manage finances, costing and estimating, managing a job, plus a whole lot more.

This comprehensive guide, which sells for \$25, replaces five older titles in CMHC's Renovation Series. Refer to the product announcement sheet for ordering information.

Your Housing Experts has been revised. This free, 22-page publication provides an excellent overview of CMHC, summarizing many ways in which the Corporation helps to house Canadians. Topics include social housing, market housing, and our role in the area of housing support. ☺



OFFICE REUNION

...continued from page 7

who had the exceptional honour of working with Mirella Wachowicz (former receptionist), and Dick Morand (former inspector), they gave an encore performance of their famous "Mr. Ballard and Gino Pasquale" routine in all its hilarity. Running a close second to this performance was a break-dancing routine, presented by none other than National Office's Randy Risk and Frank Diana, formerly of Toronto Branch. It was hard to keep one's composure amongst all this nonsense.

As the evening came to a close, and the guests were slowly leaving, a smile settled on the faces of the organizers. For they knew that if only for a short time, a group of very special people felt united again. This reunion truly was a night to remember.



UNITED WAY/ HEALTHPARTNERS RECOGNITION

Hélène Boggia, Sector Services and Loan Administration at National Office, was recently recognized by the Federal Service Division of United Way/Healthpartners. In a letter, Pierre Gravelle (Deputy Minister, Revenue Canada) said the special award was for her exceptional contributions over several years. He said her work symbolizes the help given to others who in turn help those in need, and Hélène, in the centre of the group, received a special pin.



**WHERE ARE THEY NOW...**

LIFE IS BUSIER AFTER RETIREMENT!

Just ask Larry Grover, who retired from National Office in 1992.

Larry has a photographic business going, and has the time now to promote and expand this endeavour. He began with team/sports photography, but now does weddings, commercial and other freelance photography, as well.

Recently, he decided to add some sidelines: designing and supplying lapel pins, and representing an artist who specializes in Canadian aviation art. Larry is on the faculty of Algonquin College, where he teaches Records and Information Management (What else? That's what he did at CMHC!), and serves on the board and two committees of the International Association of Records Managers and Administrators (ARMA). He's also a member of the Regional Camp Operating Committee for Scouts Canada.

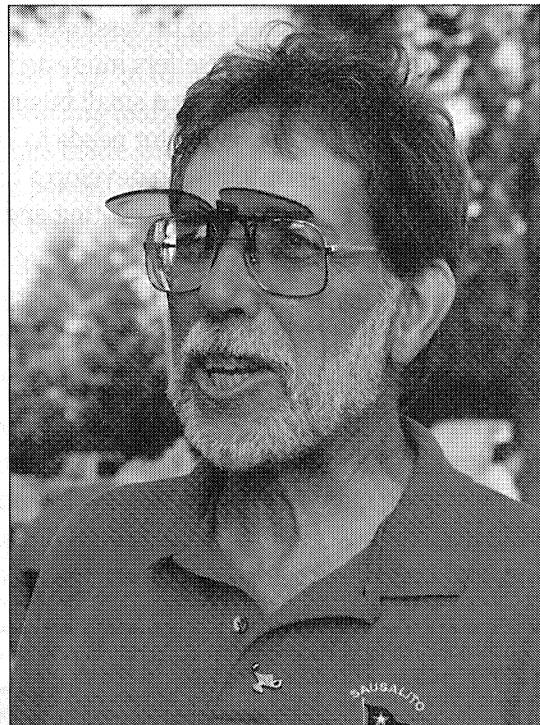
His background in records management has also led to some contract work, doing studies for the public and private sectors relating to the fields of paper and micro-imaging management activities. Larry says, "Being your own boss can be more demanding than working for someone else, but it's also more rewarding, and the satisfaction gained is more than worth the effort." He adds, "The opportunity to teach at Algonquin is truly gratifying – it's a very personal and rewarding experience; textbooks are one thing, but real working world experience is something else."

Larry's wife, Ev, is a successful real estate agent in Ottawa, so their housing activities covered two areas when Larry worked at CMHC.

Besides these activities, they have visited their two daughters several times; one lives in Germany with her family, the other is an archaeologist working in New Orleans and Alabama, in the southern U.S.A.

You might think that would be enough for a "retired" person, with all the travel and new business enterprises, but it isn't enough for Larry Grover.

National Office, and Ottawa and Hull Branch employees may know of another of Larry's activities: he and a good friend, Gord Moyer, have been working to restore a 26-foot cruiser called "Entre Amis," which they bought in 1991. The boat was built in Maine back in 1960, and the restoration project has been the subject of an article in the Ottawa Power and Sail Squadron Magazine. It was also recognized with an award from the Manotick Antique Boat Club, although the restoration project is expected to take about five years to complete. ☺



*Larry Grover as few CMHC employees remember him.
(Photo courtesy of Don Cruickshank Associates.)*



The Entre Amis – a handsome vessel, indeed.



HOLE-IN-ONE KING

Joe Southerden has been playing golf since he was five years old. He's now retired from CMHC (BC and Yukon Region), so he's played quite a few games in his day.

In 1993, he scored his first ever hole-in-one. Then, he shot another one.

In 1994, he did it again, and won a trip to Hong Kong – (detailed in *Perspective* last year.)

In June and July 1995, he aced two more, and a third in October!

Joe says it took him 60 years to get one, but now has six holes-in-one in just three years of golfing. Can anyone top that?



Joe Southerden with some of his trophies.

TOGETHER IN HARMONY!

by the Harmonization Committee, Montréal Branch

Don't worry – we're not starting an ad campaign for assembling a CMHC orchestra ... it is the Montréal Branch Harmonization Committee slogan. The objective for the committee is to "harmonize" staff in the Montréal, Longueuil and other offices in the wake of the points of service review.

To date, Montréal Branch has welcomed 27 employees from Longueuil, two from Val d'Or, one from Rimouski and one from Trois-Rivières and it now totals about 150 employees.

The committee was established a few days after the closure of the Longueuil Branch was announced, and it includes 11 people from the two branches: Nicole Bisson, Lise Hamilton, Marie-Hélène Jean-François, Suzanne Jolivet, Lionel Lafrance, Robert Lavoie, Jacques Lefebvre, Marie Murphy, Jacques Pelletier, Mona Surpris and Hélène Tarte, who is the leader.

The mandate focuses on harmonizing all personnel in every human aspect. But integration of work teams and daily operations are left to service managers.

The Harmonization Committee's main challenge is facili-

tating the transition and adaptation of staff in a human perspective. It understands the importance of problems faced by employees as they adapt to their new work environment.

To achieve this, the committee developed an action plan based on a total quality approach that evolved after consulting with employees of both Longueuil and Montréal



Harmonization Committee members. Front row, from left: Marie Murphy, Lise Hamilton, Hélène Tarte, Suzanne Jolivet and Marie-Hélène Jean-François. Back row: Jacques Pelletier, Lionel Lafrance, Jacques Lefebvre, Robert Lavoie and Mona Surpris. Nicole Bisson was absent when this photo was taken.



branches. The committee's activities and communications were initiated in July and they will continue until December. The work accomplished to date could be a source of inspiration for other branches across the country. Here is a summary:

BEFORE ARRIVAL:

- A consultant from the firm responsible for the Employee Assistance Program for CMHC explained to Montréal Branch employees the psychological phases people from the closing branch are going through, as well as those from the receiving branch. Employees in the closing branches had also been briefed.
- A guided tour of the Montréal Branch was organized to familiarize new employees with their future working environment and to allow them to discover the branch's immediate environment.
- The committee offered its support to help organize a car pool service or search for living quarters.
- An informational service was organized and information kits were distributed to identify transportation and restaurant facilities and a number of activities taking place in the immediate vicinity of the Branch.

ON THE "GREAT DAY":

- On October 2, Harmonization Committee members and Branch Manager Denis Pagé awaited the arrival of our colleagues from Longueuil. All "new" employees were greeted upon arrival and received a welcome message by the Branch Manager. They then had an opportunity to fraternize in the kitchen where coffee and fruit juice were being served.
- Two days later, all staff were invited for breakfast to get better acquainted and to provide an opportunity for dialogue.

NEXT...

Three other important activities are contemplated before year end. Details cannot be released at this time, but these activities have been planned with the following goals in mind:

- consolidating and developing a sense of belonging, team spirit, and motivation;
- demystifying the new Branch environment and allowing employees to acquire a better knowledge of activities and achievements;
- consolidating the new Montréal Branch team in a spirit of harmony.



On October 2, employees had an opportunity to meet and get acquainted in the kitchen over coffee and fruit juice. Denis Pagé gave a formal welcome to all.

The committee's mandate will come to an end in December. The final success of harmonization depends above all on staff. Harmonious integration and adaptation of all employees depends on the support and commitment of everyone concerned. It is with this in mind that the committee chose the slogan "Together in Harmony."

WE WANT TO HEAR FROM YOU...

WHAT'S YOUR PHONE BEEF?

Think of the worst experience you ever had when you called another business number, either outside or within the Corporation. Within the next two weeks, send brief details by CORONET to RGGREEN NO7. (Identify the organization called, approximately when you called, the reason for your call, and the response.) If enough readers respond, we'll follow up with a article in the next issue.

In the last issue, we included an article on telephone usage, with some hints and reminders about giving good service.

But let's remember, our readers make calls, too; they don't just receive them. And sometimes, the service we get just doesn't measure up to the service we like to give, so we thought we'd ask readers to help with a follow-up piece on what others do wrong.

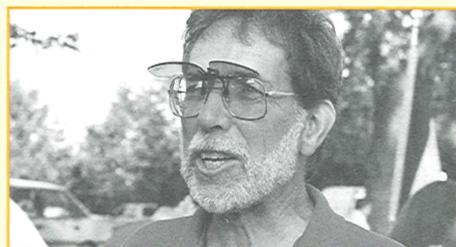
perspective

Volume 30 N° 7, 1995

LA SANTÉ

DANS CE NUMÉRO :

- La vie active procure des avantages inattendus
- Le dépistage précoce, condition de survie



SCHL 50 CMHC
Question habitation, comptez sur nous



CONTENTS

1

ACTIVE LIVING BRINGS UNEXPECTED RESULTS

Whether it's more vim and vigour in daily life or a trip to Japan, Active Living pays off for many employees.

9

WHAT IF YOUR HOUSE BURNED DOWN?

Advice from the experts – your insurers.

10

A NATIONAL SYMPOSIUM

July Mugford brings us up to date on housing affordability issues.

11

WHAT'S NEW?

Some recent releases you may not have heard about.

12

LIFE IS BUSIER AFTER RETIREMENT

Just ask Larry Grover, who retired in 1992 to work on boats, photography, travel, teaching, committee work and more.

13

ACCOMMODATING THE HOME OFFICE

Home-based business options often lead to a need for physical changes in a home.

14

BRANCH ACTIVITIES – TOGETHER IN HARMONY

Montreal Branch took active steps to welcome employees being transferred in to the Branch.

15

WINDSOR OFFICE REUNION

Former Windsor personnel got together for a real CMHC-style party.

16

ON THE ROAD, STILL

A timely piece on winter motoring. The relative virtues of block heaters and battery blankets are explained.



The 4th Shotokan World Cup competition in progress in Tokyo, Japan. Ottawa Branch's Annette Dillon was there, but is not identifiable within the group at the rear of this photo. A visit to the Far East was an unexpected benefit for Annette, who took up karate as part of her own active living program. Our theme this issue is "Health," and Annette is the first to note that while the trip was exceptional and provided great memories, it is the health benefits of exercise that last over the long term.



Perspective is published 8 times a year for employees of Canada Mortgage and Housing Corporation. Please address all contributions, including business activities, recreation club and social items, to *Perspective*, Public Affairs Centre, National Office, 700 Montreal Road, Ottawa ON K1A 0P7.

EDITORIAL STAFF AND BOARD

Director

Public Affairs Centre
Rita Daniel*

Editor-in-Chief

Hélène Côté-Dupuy**

Managing Editor

Rick Green ABC, Staigh-Green Consultants

Editorial Board Members:

Frances Harding
(Housing Innovation Division)

Judy Saunders

(Sector Services and Loans Administration Division)

Danielle Allard

(Human Resources Division)

Jean Breau

(Atlantic Regional Office)

* Also Management Representative on the Editorial Board

** Chair, Editorial Board





AVANT- PROPOS

La santé constitue, pour une personne, son plus grand trésor. En son absence, le travail, les tâches quotidiennes ordinaires voire les loisirs deviennent des défis. Il y a environ 21 ans, le docteur Hans Selye, un médecin canadien d'origine autrichienne, décrivait le syndrome d'adaptation au stress. De plus, dans son livre intitulé *Stress sans détresse*, il relatait la présence inévitable de bon et de mauvais stress dans nos vies.

Afin de conserver la forme physique et de minimiser le stress, les employés de la SCHL profitent d'un soutien financier et améliorent leur état de santé tout en s'amusant. N'oubliez-pas de lire «La vie active procure des avantages inattendus» (colonne opposée). Un peu de prévention régulière offre des avantages malgré tout comme le démontre notre deuxième article thématique «Le dépistage précoce, condition de survie» (page 3).

Plusieurs d'entre nous reconnaissent leur sédentarité du genre «étendu sur le sofa», mais il n'est jamais trop tard pour améliorer nos habitudes.

Ne manquez-pas notre dernière édition de l'année. À lire : un aperçu du 50^e anniversaire de la SCHL et notre entrevue avec Peter Smith, le nouveau président du conseil. Naturellement, vos commentaires et articles sont toujours très appréciés.

Hélène Côté-Dupuy
Rédactrice en chef

LA VIE ACTIVE PROCURE DES AVANTAGES INATTENDUS

C'est pour diverses raisons que les gens prennent la ferme décision d'améliorer leur forme physique. En général, le mode de vie, le bien-être physique et l'état de santé y sont pour quelque chose. Pour les employeurs, il y a aussi des retombées qu'on n'a établies et reconnues que récemment.

Un employé en bonne condition physique s'absente plus rarement pour cause de maladie, il est plus éveillé et attentif au travail qu'il doit faire et il s'adapte plus facilement aux tracas quotidiens. Voilà pourquoi plusieurs employeurs importants, dont la SCHL, appuient le concept de vie active.

Lorsqu'un bon nombre d'employés sont regroupés dans un même lieu, il devient économique d'aménager des installations favorisant diverses activités. Au Bureau national, nous avons le Centre d'activité physique et le Club créatif de la SCHL qui offre aussi des occasions de pratiquer certains sports d'équipe. Mais dans les bureaux locaux, qui comptent peu d'employés, cela n'est tout simplement pas possible; la Société offre donc un soutien financier aux employés pour les inciter à participer à diverses activités communautaires qui les intéressent et qui se trouvent à une distance raisonnable de leur maison.

Voici quelques exemples d'activités et d'événements inattendus qui en ont découlé.

Annette Dillon, souscriptrice, logements collectifs à la Succursale d'Ottawa, a eu droit à un certain montant pour s'entraîner en karaté Shotokan, un sport qu'elle

pratique depuis environ trois ans. Résultat inattendu : elle s'est rendue au Japon, avec un groupe de 25 étudiants en karaté, pour s'entraîner dans divers dojos, un peu partout dans ce pays, et où elle a rencontré beaucoup de personnes intéressantes.

À la Succursale de Halifax, Bernie Hughes a découvert un gymnase qui porte un nom approprié — "Nubody's", où il s'entraîne avec un appareil Nautilus pour combattre avec succès un mal de dos. Barbara Mulcahy a eu recours à un appui financier pour poursuivre et améliorer son activité de canotage. Elle fait

Un employé en bonne condition physique s'absente plus rarement pour cause de maladie, il est plus éveillé et attentif au travail qu'il doit faire et il s'adapte plus facilement aux tracas quotidiens.

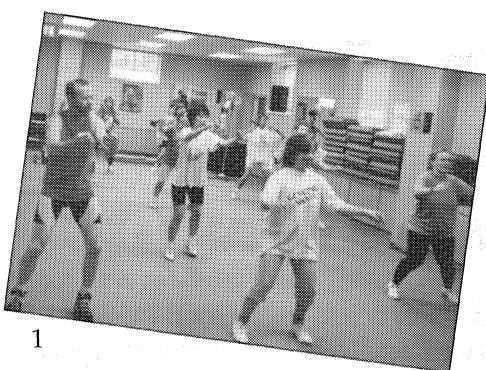
partie d'une équipe qui participe à des compétitions; en 1994, l'équipe s'est classée 4^e et 5^e aux Canadian Masters National Canoeing Championships à Montréal.

Ron Reader, de la Succursale de Winnipeg, nous informe qu'un club de conditionnement

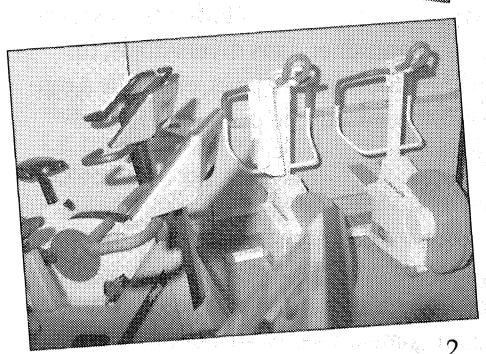
physique fait partie du complexe de bureaux où loge

la succursale. La contribution de la SCHL rend plus abordables les frais d'inscription. Il y a une piscine, un bain chaud, un sauna, une piste de course et divers appareils d'exercice. On peut aussi y participer à des séances de danse aérobique et de maintien du poids. Ron s'entraînait d'abord après le travail, mais il a modifié son horaire pour le faire avant le travail et il déclare que 20 minutes d'exercice suivies d'une douche chaude le mettent en train pour la journée. «Cela active la circulation, lubrifie les articulations et aide aussi à maîtriser le stress.»

Victor «Schwarzenegger» Johnston, de la Succursale de London, partage ce sentiment, mais il préfère s'adonner à l'exerci-



1



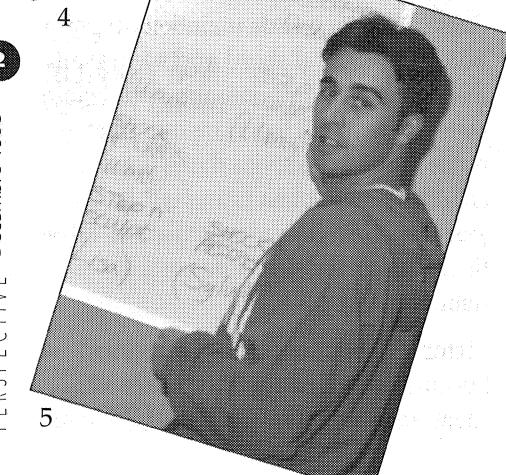
2



3



4



5

ce à l'heure du lunch. Victor déclare que ce sont les demandes incessantes (de remplir des formules de sondages et des questionnaires) qui l'incitent à se réfugier au gymnase, et il arrive au bureau tôt le matin pour être en mesure de prolonger un peu l'heure du lunch. Il affirme que l'exercice le ragaillardit pour l'après-midi et qu'il a plus d'énergie lorsqu'il rentre chez lui le soir. Il dit qu'il peut faire plus de choses en soirée et qu'il ne se sent pas lessivé. Victor nous confie que le jour où chacun était rivé à son poste de radio dans l'attente du verdict de l'affaire O.J. Simpson, il y a quelques semaines, lui s'exerçait sur un tapis roulant en regardant les images de la chaîne CNN. Il est d'avis que d'adhérer à un club donne droit à certains priviléges!

Safra Singh, du Bureau régional de l'Ontario, ne peut se livrer à des exercices d'impact et s'élancer sans ménagement mais, depuis cinq mois, elle s'adonne à divers exercices et, en particulier, à l'aide d'appareils de stimulation cardio-vasculaire. Safra est d'avis qu'elle en éprouve déjà des effets bénéfiques : elle dort mieux la nuit, se sent plus énergique le jour et sa ligne s'amincit progressivement. Ses vêtements lui vont mieux et, surtout, «mon entourage me flatte lorsqu'il affirme que je ne paraît pas mon âge».

Lise Roy, du Bureau régional du Québec, constate que la participation du personnel à la vie active a presque doublé depuis un an : elle est passée de huit à 15 employés. Elle croit que plusieurs circonstances récentes ont fait ressortir la nécessité de combattre les effets du

stress. Huit employés se sont inscrits à un programme complet, avec le concours d'un entraîneur, tandis que d'autres s'adonnent à diverses activités comme la danse aérobique, la natation et le jogging. Cela a un effet très positif sur le moral, constate Lise. L'un des employés lui a confié: «Je venais d'avoir 40 ans et je me sentais épuisé, vidé, sans entrain. L'exercice physique a chambardé ma vie. La léthargie a fait place à un regain de vitalité. Je me sens maintenant plein de dynamisme – j'ai le goût d'entreprendre toutes sortes de choses!»

Le personnel du Bureau national peut profiter d'appareils de contrôle du poids, de diverses machines de marche réglées par ordinateur, de bicyclettes stationnaires, de machines à skier, ainsi que de classes de danse aérobique et de tai chi, d'examens de la condition physique, d'analyses nutritionnelles informatisées, de programmes d'exercice personnalisés et de colloques sur le bien-être – tout cela pour 264 \$ par année (que les contributions de la SCHL peuvent absorber en partie). Le Centre d'activité physique accueille ses adeptes tôt le matin, à l'heure du lunch et après le travail, tous les jours ouvrables.

LA VIE ACTIVE À LA SCHL

La SCHL rembourse une partie des frais d'adhésion ou d'inscription à un centre de conditionnement physique reconnu, soit pour la pratique d'une activité particulière, soit pour un programme comportant diverses activités. Le milieu contrôlé

1 Une classe de danse aérobique.

2 Quelques-uns des appareils du Centre d'activité physique.

3 Annette Dillon nous confie que les visiteurs canadiens ont été souvent accueillis par des familles japonaises au cours de leur tournée. Cette photo a été prise à Toyama. Sur cette table basse traditionnelle, le sushi (à l'avant-plan) était l'un des mets servis à ce festin. On distingue Annette à droite, au centre. Le poste de télévision est soigneusement disposé : il n'est pas allumé pendant le repas, mais on y regarde les performances de karaoke.

4 Après avoir parcouru le Japon avec son groupe de karaté, Annette Dillon, de la Succursale d'Ottawa, a visité Hongkong. Elle pose ici avec un groupe de femmes très âgées qui habitent dans l'enceinte du village de Kat Hing Waï, sur l'île de Kowloon. La muraille a été construite pour protéger les femmes des pirates et des bandits pendant que les hommes étaient à la guerre. Annette croit que l'une de ces femmes (celle qui a une pipe) est centenaire. Elles ont exigé une prime de deux dollars chacune pour se laisser photographier.

5 À la réception du Centre d'activité physique, Jean-Robert Léger est disponible pour renseigner les employés.



d'un centre reconnu permet aux membres de progresser à leur propre rythme, sans s'exposer à des blessures.

L'activité physique procure une sensation de vigueur et de confiance. Les personnes actives sont plus énergiques; elles peuvent mieux maîtriser le stress.



La vie active accorde de l'importance à l'activité physique ... qui fait alors partie intégrante de la vie quotidienne. Cela comporte la création ou la recherche d'environnements physiques, sociaux et culturels qui favorisent l'activité physique.

Ayez une vie active ... ajoutez du piquant à votre vie!

VEUILLEZ DÉCOUPER ET RETOURNER CE COUPON.

à *Perspective*, Centre des relations publiques, Bureau national.

Télécopieur : (613) 748-4097

COMMENTAIRE ÉCLAIR

Quels articles avez-vous le plus appréciés dans ce numéro?

Quel genre d'articles aimeriez-vous y lire éventuellement?

Avez-vous d'autres commentaires?

Nous apprécions votre collaboration.
Merci!

LE CANCER DU SEIN

LE DÉPISTAGE PRÉCOCE, CONDITION DE SURVIE

Bien que ce compte-rendu fasse état d'une conférence donnée aux employés du Bureau national, nous estimons important de partager cette information avec le personnel de la SCHL dans l'ensemble du Canada. Les professionnels de la santé de votre collectivité ou du Centre de santé seront heureux de vous fournir davantage de renseignements.

Les statistiques révèlent qu'une femme sur neuf aura un cancer du sein au cours de sa vie. La situation est peut-être en train de s'aggraver, car on a observé une proportion de une personne sur huit dans certaines régions des États-Unis.

Ces chiffres ne sont pas cités pour semer la peur; c'est plutôt pour renseigner le public car, jusqu'ici, il n'existe aucune mesure préventive puisqu'on n'a pas encore réussi à déterminer la cause de la maladie. La clé de la survie demeure la détection hâtive.

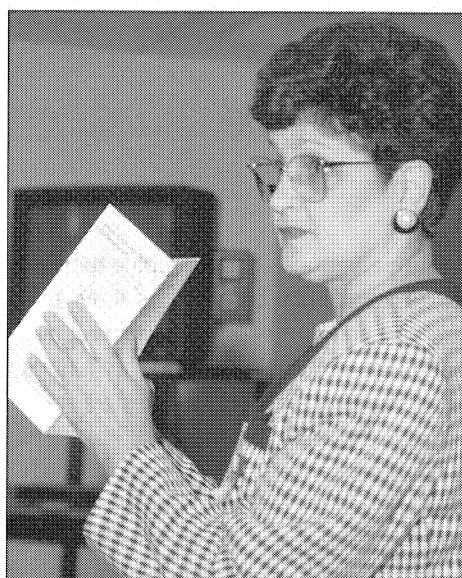
Deux facteurs importants déterminent l'incidence du cancer du sein : être femme et avoir plus de 50 ans.

On est moins conscient de l'apparition possible de ce cancer chez l'homme, car le risque existe, mais l'incidence est beaucoup moins grande.

«Nous entendons fréquemment parler des victimes plus jeunes du cancer du sein», commente Denise Lyonais, qui a présenté la conférence à un auditoire surtout féminin au Bureau national, dans le cadre du mois de sensibilisation au cancer du sein, parrainé par le Centre de santé. «C'est peut-être parce que les femmes plus âgées en parlent moins et sont moins à l'aise lorsqu'il s'agit de leur corps, mais en fait, près de 77 p. 100 des femmes atteintes du cancer du sein ont plus de 50 ans et au moins trois sur quatre ne présentent aucun facteur de prédisposition, comme une fiche familiale de cancer du sein.»

Il n'est pas du tout facile de déceler les symptômes d'une maladie dont on n'a jamais souffert. Voilà pourquoi la Société canadienne du Cancer et d'autres organismes ont institué une campagne de sensibilisation. L'objectif est de renseigner les femmes sur les signes qu'elles peuvent observer et leur indiquer comment (et avec quelle fréquence) elles devraient s'examiner. «Nous devons apprendre à reconnaître les symptômes dès le début, car le bon état de nos seins dépend du soin que nous en prenons, comme de toute autre partie de notre corps.»

Denise affirme que ce sont les femmes plus âgées qui ont le plus de réticence à se confier. Beaucoup d'entre elles ont été élevées avec cette fausse pudeur «qu'on



Denise Lyonais s'entretient du cancer du sein avec des femmes du Bureau national.



ne doit pas se toucher» et elles éprouvent de la difficulté à modifier des perceptions profondément enracinées.

Voici quelques indications, fondées sur les groupes d'âge, qui peuvent se révéler utiles à toutes les femmes «bien portantes» - c'est-à-dire celles qui ne présentent pas de symptômes.

50+

- une mammographie de dépistage tous les deux ans;
- un examen médical annuel pratiqué par un professionnel qualifié;
- l'autopalpation des seins pratiquée tous les mois.

40-49

- un examen médical annuel comme ci-dessus;
- l'autopalpation des seins pratiquée tous les mois.

20-39

- prise de conscience des changements corporels;
- l'habitude de l'autopalpation des seins contractée dès la jeunesse.

to 19

- une prise de conscience globale s'installe;
- l'autopalpation n'est pas généralement recommandée, pour éviter les craintes non fondées.

majorité, ils se feront un plaisir de vous aider!»

Elle a également signalé que la plupart des bosses NE SONT PAS cancéreuses. Mais IL FAUT s'en occuper!

Toutes les personnes étant différentes, c'est la pratique et la connaissance de son corps qui peut indiquer de qui est «normal» pour chacune. L'autopalpation doit être visuelle (devant un miroir, d'abord les bras détendus, puis les mains sur la nuque) et aussi tactile. C'est une bonne idée de le faire sous la douche, car on peut se savonner les doigts. On procède avec toute la partie charnue des phalanges et des phalangettes plutôt qu'avec le bout des doigts. Certaines femmes, particulièrement celles qui ont de gros seins, préféreront peut-être s'étendre et s'humecter les doigts d'une crème hydratante pour obtenir le même effet.

Il y a plusieurs méthodes et il existe des tracts et des vidéos qui expliquent comment procéder. Il faut cependant savoir ce que l'on cherche. La douleur n'est pas un symptôme commun, mais toute sensation d'irritabilité et tout écoulement doivent faire l'objet d'un examen. Tout changement de votre état normal doit également être signalé au médecin, car il pourrait être un indicateur. Les replis et les creux, les démangeaisons ou les taches roses ou rouges — ou encore de couleur normale mais dont les pores sont voyants — peuvent également servir d'avertissement. Enfin, toute bosse ou tout épaississement des tissus peut signaler un problème.

Il est beaucoup moins important de pratiquer parfaitement l'autopalpation dès le début que de l'effectuer régulièrement. Ce qui importe, c'est de le faire. Denise a mentionné une vidéo en français dont le titre est très approprié : La mémoire au bout des doigts. Lorsqu'on devient plus familier, on s'aperçoit plus facilement des changements qui surviennent. On s'habitue aussi à l'idée de l'autopalpation.

La plupart des provinces ont des programmes de dépistage du cancer du sein; vous devez en profiter et vous assurer que vos proches y ont également recours.

Il y a deux sortes de dépistage – l'un est simple et concerne «toutes les femmes bien portantes» pour déceler une anomalie à un stade hâtif; l'autre est un protocole de diagnostic plus élaboré qui vise à obtenir de l'information sur les tissus douteux. C'est un procédé sûr et nécessaire, quoique un peu inconfortable.

DIAGRAMME :



Une bosse de la taille (approximative) d'un raisin moyen peut être détectée par une autopalpation ordinaire.



Une bosse de la taille d'un petit pois peut être détectée lors d'un examen physique professionnel.



Une bosse de la taille d'une lentille peut être détectée par une mammographie.

S'il subsiste des interrogations dans votre esprit, consultez votre médecin; si vous n'êtes pas satisfaite de l'accueil ou du résultat, consultez-en un autre. Mais n'attendez pas, ne vous affolez pas et ne vous dites pas que les symptômes se résorberont d'eux-mêmes. La détection hâtive accroîtra vos chances de survie et vous permettra peut-être d'éviter la mastectomie.





LE TRAVAIL À DOMICILE ENTRAÎNE DES RÉNOVATIONS

Un nombre croissant de personnes ont une entreprise chez elles ou préfèrent travailler à domicile. Le nombre s'est accru dans plusieurs villes où des gens ont quitté, pour diverses raisons, un emploi important, afin de lancer leur propre entreprise.

Les données d'une nouvelle étude financée par la Société montrent que plusieurs ont dû effectuer des rénovations pour aménager leur milieu de travail. L'étude fournit un profil détaillé des télétravailleurs canadiens et des entrepreneurs installés chez eux; elle aborde les avantages et les inconvénients du travail à domicile et explore les répercussions de ce dernier sur la conception des maisons et sur l'urbanisme.

Dans un communiqué, Denys Chamberland, directeur du Centre d'études prospectives, déclare que «la plupart des répondants étaient très satisfaits et voulaient continuer à long terme de travailler

à domicile. Mais, en même temps, beaucoup auraient souhaité avoir plus d'espace de rangement et une aire de travail plus spacieuse; ils trouvaient parfois difficile de faire la part du travail et de la vie de famille; et l'interaction du milieu de travail leur manquait.

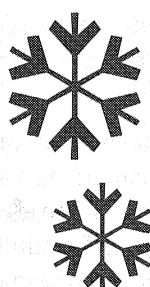
Près du quart des répondants se disaient intéressés à travailler dans un bureau satellite ou un centre de télétravail situé près de leur lieu de résidence (donc près de chez eux, mais libérés des distractions qui accompagnent le travail à domicile).

«Près de 27 p. 100 songeaient à déménager dans une maison ou un lieu plus convenable, quoiqu'un petit nombre seulement l'ait fait», remarque Denys. «Une majorité a également déclaré qu'elle avait entrepris ou songeait à entreprendre des rénovations : modifier l'éclairage, construire de nouvelles cloisons, aménager un local existant ou repeindre les murs.»

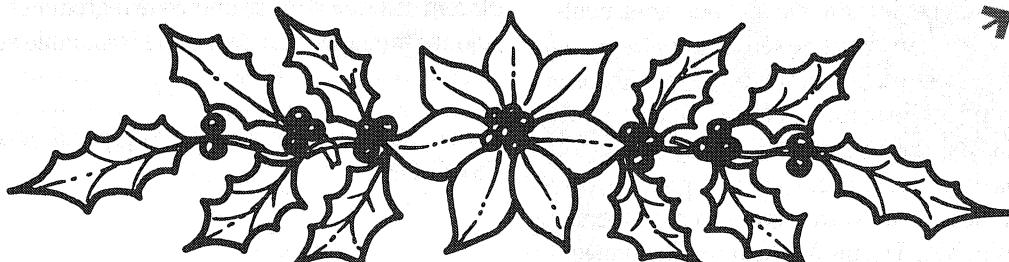
Une majorité trouvait la réglementation municipale trop contraignante, estimant que ses activités à domicile n'affectaient pas le voisinage. Plusieurs étaient d'avis que les règlements municipaux devraient être modifiés pour refléter la nature évolutive du travail à domicile.

On a constaté que les télétravailleurs utilisaient des espaces qui étaient déjà destinés à d'autres usages, comme des chambres par exemple, tandis que les entrepreneurs avaient tendance à occuper un espace de travail désigné.

L'étude a été menée par le Dr Penny Gurstein du *Centre for Human Settlements* de l'Université de la Colombie-Britannique. Vous pouvez en obtenir un exemplaire du Centre canadien de documentation sur l'habitation. ☎



*Nos meilleurs vœux de la
saison et bonnes vacances
à tous nos lecteurs
et nos lectrices!*





VIVRE AUJOURD'HUI, MAIS INVESTIR POUR L'AVENIR!

En ce temps d'incertitude économique, il importe de plus en plus de choisir ses investissements avec prudence et de les planifier soigneusement. Cela étant dit, un certain nombre de facteurs devraient influer sur vos décisions financières.

En premier lieu, il faut établir vos buts et vos objectifs – à court et à long terme. Ces objectifs devraient guider vos choix d'investissements.

Vos placements devraient satisfaire les besoins que vous percevez lorsque vous vous fixez des buts et des objectifs. Le premier besoin à considérer se rapporte à un fonds «d'urgence» adéquat. Ce fonds doit être constitué de liquidités immédiates; en règle générale, il convient de réserver suffisamment d'argent pour garantir trois à six mois de dépenses. Il peut s'agir de comptes d'épargne, d'obligations d'épargne du Canada et de titres négociés sur le marché monétaire.

En deuxième lieu, il faut évaluer votre fardeau actuel de dettes. Très souvent, vous payez beaucoup plus d'intérêt sur une dette (par exemple, l'intérêt des comptes de cartes de crédit des magasins à rayons peut atteindre 28,8 p. 100) que celui que vos épargnes peuvent vous procurer. Il faut donc évaluer la pertinence d'utiliser l'épargne pour rembourser des dettes.

En troisième lieu, songez aux moyens d'économiser en vue d'un achat majeur que vous devrez faire prochainement (dans un délai de un à cinq ans). Il est important de vous assurer que le placement choisi vous donnera les meilleurs résultats. Ainsi, si vous savez que vous devrez vous procurer une voiture dans deux ans, vous devriez choisir un investissement que vous êtes certain de pouvoir encaisser le moment venu, par exemple des dépôts à terme ou des certificats de placement garanti.

Si vous envisagez la retraite, le nombre d'années qu'il vous reste à travailler – de même que votre niveau de vie – devraient influencer largement votre choix d'investissements. À long terme, les titres boursiers ont un meilleur rendement que les autres formes de placements. Cela dit, le marché boursier connaît des fluctuations. Si vous êtes proche de la retraite, faites preuve de prudence et évitez d'investir une portion trop grande de votre avoir dans ce type de placement. En effet, puisque vous êtes à une étape de votre vie où vous serez peut-être obligé de réaliser vos avoirs, vous ne serez peut-être pas en mesure de compenser vos pertes. Si vous avez plus de 50 ans et que vous êtes plutôt prudent de nature, vous ne voudrez peut-être investir que 10 p. 100 de votre portefeuille dans des actions, et encore dans des titres sûrs émis par les grandes entreprises, conservant le reste de votre capital en placements à revenu fixe comme les dépôts à terme à échéance échelonnée

(et annuelle), ou encore les prêts ou les titres hypothécaires garantis. Si vous êtes un peu moins prudent de nature et que votre portefeuille est considérable, vous décidez peut-être d'investir jusqu'à 25 p. 100 de votre capital total dans des actions, dont environ cinq pour cent en titres d'entreprises plus petites qui ont un meilleur potentiel de croissance.

Si vous avez de 35 à 50 ans, vous pouvez placer une plus large part de votre épargne-retraite dans des titres boursiers, ayant à l'esprit qu'à mesure que vous approchez de la retraite, vous devriez en modifier la proportion. Entre 35 et 45 ans, vous voudrez peut-être investir jusqu'à 50 p. 100 de votre épargne dans des actions; si vous avez moins de 35 ans, vous pourriez même y investir de 60 à 70 p. 100 de votre épargne.

Beaucoup de gens achètent maintenant des fonds mutuels pour constituer leur portefeuille de croissance. L'avantage réside dans ce que les fonds mutuels représentent une concentration d'investissements gérée par des professionnels. Lorsque vous choisissez un fonds, il importe de vous rappeler que les buts et objectifs de la direction du fonds doivent correspondre aux vôtres. (On compte plus de 1 800 fonds mutuels au Canada.)

La meilleure façon d'investir dans un fonds mutuel est d'établir la moyenne du prix des actions, ce qui signifie que vous déterminez le montant de vos investissements mensuels et achetez un nombre correspondant d'unités. L'avantage de cette méthode est que le prix moyen de ces unités sera habituellement moindre que si vous placez des montants plus substantiels à intervalles irréguliers, car vous achetez ainsi des unités pour un montant préétabli lorsque le marché est à la baisse, ce qui vous permet d'acheter plus d'actions à un prix inférieur.

Lorsque vous investissez dans des fonds mutuels, il importe de vous rappeler que votre placement n'est pas garanti ou assuré, contrairement à plusieurs placements à terme (comme les certificats de placement garanti et les dépôts à terme). En outre, les fonds mutuels doivent être considérés comme des placements à long terme.

Finalement, rappelez-vous que la plupart d'entre nous épargnons ou investissons pour nous assurer une meilleure qualité de vie future. Nous allons à contre-courant si nous faisons des placements que nous risquons de regretter et qui pourraient aujourd'hui nous occasionner de l'insomnie et de l'anxiété.

Source : Roberta Goldmaker CFP RFP, planificatrice financière à la CS CO-OP.



RÉUNION D'ANCIENS DU BUREAU DE WINDSOR

par Teri Del Pup

Planifiez le projet et il se réalisera. Tout comme dans le film de Kevin Costner, *Field of Dreams*, quelques personnes sentimentales se sont mises à rêver — non pas d'un terrain de base-ball dans un champ de maïs, mais de réunir un groupe d'amis très particuliers.

Et ils sont venus!

Le 21 mai 1995, la première réunion du genre, croyons-nous, à la SCHL, réunissait une cinquantaine de vieux amis et d'anciens collègues de travail à Windsor (Ontario), pour rigoler ensemble et rattraper le temps perdu.

Les quatre organisatrices — Denise Walmsley, Pat Rivard, Pamela Whited (anciennement Porter) et Teri Del Pup (anciennement Higgins/Gignac) — ont commencé à planifier l'événement en mars 1994, long-temps avant l'annonce de la fermeture éventuelle du



Debout, de g. à d., Claude Bertrand, Frank Diana, Dave Beardsall, Maurice Morneau, George Huckle, Randy Risk, Gil Beardsall, Teri Del Pup, Wally Brown, Vern Richards, Pat O'Hare, Dick Morand, Denise Walmsley, Mel Joudry et Rob Creamer. Assis, Pam Whited, Carol Attenborough, Anne Beardsall, Tina Cerqua, Mirella Wachowicz, Lisa Coughlin, Pat Rivard, Sylvia Elhelou et Brenda Andreatta.



Les organisatrices : de g. à d., Teri Del Pup, Pam Whited, Pat Rivard et Denise Walmsley.

bureau de Windsor et d'un certain nombre d'autres bureaux de la SCHL. Mais cette circonstance n'a pu qu'accroître leur détermination à faire de ce projet une réussite.

L'événement de deux jours a débuté le samedi après-midi par un rassemblement des employés et de leurs familles à la résidence de Brian et Carol Attenborough (anciennement Carol Hill). Sauf une brève averse, la journée était resplendissante et chacun éprouvait une joie profonde à revoir d'anciens amis et à constater comme leurs familles s'étaient accrues. Ces retrouvailles n'étaient qu'un prélude aux célébrations et au débordement de joie qui allaient avoir lieu le lendemain, à l'occasion du banquet officiel de la réunion.

C'est dans l'un des plus célèbres clubs italiens de la ville qu'a eu lieu la réunion des anciens du bureau de Windsor. Selon les participants, il s'agissait de la soirée la plus agréable et la plus mémorable qu'ils aient connus. Le décor était superbe et les plats exquisément italiens; le disc-jockey ne faisait pas qu'animer la soirée, mais il s'est également révélé maître de danse. Avec un peu d'aide de Pam et de Teri, il forma un cordon de danseurs en ligne novices qui, en un rien de temps, se balançaient avec une aisance incroyable.

Toutefois, c'est le «programme» qui a été le clou de la soirée. Plusieurs invités ont présenté des tributs et des hommages. Et que serait une fête du bureau de Windsor de la SCHL sans quelques saynètes? Cinq en tout, en l'honneur de chaque

...suite à la page 11



Tous inspecteurs : Mel Joudry, Vern Richards, Dick Morand, Rob Creamer, Pompilio Fiorilli et Dave Beardsall.



LA CONDUITE AUTOMOBILE EN HIVER

TOUJOURS SUR LA ROUTE

Il y a peu d'endroits au Canada où le chauffe-moteur est un accessoire inutile. Branché sur une prise de courant, le chauffe-moteur conserve chauds le moteur et l'huile de votre voiture, vous permettant de démarrer plus facilement les matins froids d'hiver. La plupart d'entre nous connaissons bien ces dispositifs qui peuvent s'installer sur la plupart des véhicules pour moins de 150 \$, et qui font souvent partie de l'équipement standard d'un nouveau véhicule.

L'hiver s'étant déjà manifesté, le personnel d'un des plus anciens concessionnaires d'Ottawa a compilé des renseignements

qui pourraient se révéler utiles à nos lecteurs partout au Canada et qui pourraient même leur épargner de l'argent.

La batterie de votre voiture convertit l'énergie chimique en énergie électrique.

Par temps froid, cette conversion se fait lentement et la batterie est moins puissante. Si le moteur et l'huile sont préchauffés, le démarrage est facilité même en déficit d'énergie.

Il existe une alternative moins connue au chauffe-moteur et qui est beaucoup moins coûteuse à l'achat et à l'usage. C'est le chauffe-batterie qui coûte ordinairement moins de 30 \$. Cette enveloppe est conçue pour garder la batterie au chaud. Cette dernière réagit donc plus rapidement par temps froid et fournit plus de puissance pour le démarrage du véhicule.

QUELLE EST DONC LA SOLUTION QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX?

Certains moteurs ne sont tout simplement pas adaptés à un chauffe-moteur. Dans une telle situation, le chauffe-batterie est le seul moyen valable. En cas de doute, un concessionnaire qui vend votre marque de voiture pourra vous renseigner.

Votre facture d'électricité vous préoccupe-t-elle? Les chauffe-moteur consomment près de 10 fois plus d'électricité qu'un chauffe-batterie. La plupart des chauffe-moteur consomment de 750 à 800 watts par heure, tandis que le chauffe-batterie n'en consomme que 60 à 75. Si vous optez quand même pour un chauffe-moteur, vous feriez bien de vous procurer en même temps une minuterie qui peut l'activer environ deux heures avant le moment où vous prévoyez avoir besoin de votre automobile. Ce dispositif épargne beaucoup d'électricité comparativement à un appareil qui chauffe toute la nuit.

Le chauffe-batterie garde la batterie au chaud; elle réagit donc plus rapidement par temps froid et fournit plus de puissance pour le démarrage du véhicule.

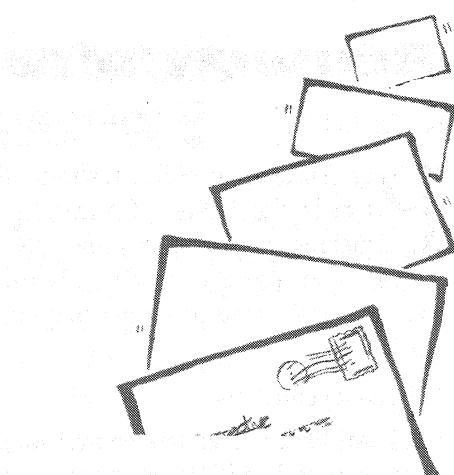
Parmi les autres facteurs à considérer, notons l'âge du véhicule, la capacité de la batterie, le temps de déplacement habituel et le lieu de votre stationnement.

Nos experts disent que si vous ne vous déplacez généralement que sur de courtes distances, le chauffe-batterie est préférable. Il vous offre une puissance maximale au démarrage et l'alternateur recharge plus rapidement une batterie réchauffée. Les déplacements fréquents, sur de courtes distances, en hiver, n'accordent pas à la batterie assez de temps pour se recharger et vous pourriez vous retrouver en panne.

Si vous garez votre voiture à l'extérieur et si vous passez une demi-heure pour vous rendre à votre travail et en revenir, le chauffe-moteur est peut-être préférable.

Si vous hésitez entre les deux solutions, demandez l'avis de votre mécanicien. Il arrive que des conducteurs s'accordent le maximum de sécurité en installant les deux dispositifs!

Source : Myers Chev-Olds-Cadillac, Ottawa.



MÊME LA

POSTE

CONNAIT

PERSPECTIVE!

Même après des années de publication, nous apprenons de nouvelles choses.

La plupart des publications, dont celle-ci, ont une rubrique qui contient une adresse permettant aux lecteurs de communiquer avec la rédaction, les chroniqueurs, etc. Elle se trouve au verso de la page couverture et nous identifions parfois une personne ressource additionnelle dans le corps d'un article, avec une adresse abrégée, puisque la revue est interne et qu'elle est destinée surtout aux employés.

L'un de nos lecteurs retraités voulait récemment nous écrire et il a adressé son message à *Perspective*, Centre des relations publiques, Ottawa, comme l'indiquait la notice de la rédaction.

Même l'adresse de CORONET, HCOTE NO7, apparaissait sur l'enveloppe...

Quelqu'un à Postes Canada a ajouté à la mine «SCHL» et la lettre nous est parvenue. Et elle n'accusait aucun retard!

À l'avenir, nous indiquerons l'adresse postale complète.





QU'ADVIENDRAIT-IL SI VOTRE MAISON BRÛLAIT?

Ce serait proprement désastreux! Les indemnités d'assurance pourraient éventuellement compenser la perte des biens matériels comme le mobilier et les vêtements. Mais il y a aussi des «trésors» qu'on ne peut remplacer comme les photos de familles des enfants qui grandissent, les articles dont nous avons hérité et qui ont une valeur sentimentale et les souvenirs de voyages uniques ou des lieux exotiques visités. Mais, par-dessus tout, on risque des blessures et la mort.

L'industrie canadienne de l'assurance est très consciente des suites désastreuses des incendies, qui surviennent surtout en hiver (alors que nous faisons usage des foyers, des générateurs d'air chaud et des appareils ménagers). Les firmes d'assurance doivent régler les réclamations qui en résultent.

En conséquence, le Bureau d'assurance du Canada a formulé un certain nombre de conseils pour aider les propriétaires-occupants à prendre des mesures adéquates afin de prévenir les incendies ou en limiter les dégâts. Nous avons tous intérêt à y prêter attention.

Que savez-vous des extincteurs?

Ces appareils sont conçus pour éteindre de petits feux ou pour les circonscrire jusqu'à l'arrivée des pompiers. Si un incendie éclate dans votre demeure,appelez le service des incendies ou composez le numéro d'urgence de votre secteur. Il est opportun de fixer au téléphone le numéro du service des incendies pour y avoir accès sur-le-champ. Mais vous devez aussi savoir quoi faire en attendant les secours.

Les extincteurs doivent être assez gros et contenir suffisamment de produit d'extinction pour combattre efficacement un feu. Il ne vous sera utile que s'il est en bon état et accessible et que si vous savez l'employer. Il faut aussi qu'il soit adapté

au type d'incendie, sinon, il peut faire plus de mal que de bien.

Il y a quatre catégories d'extincteurs qui conviennent à trois sortes de feux. La catégorie «A» est conçue pour les combustibles ordinaires comme le bois, le papier et les tissus. La catégorie «B» est destinée aux liquides inflammables comme les peintures à l'huile, l'essence, les huiles de cuisson, les solvants et les gaz. La catégorie «C» convient aux feux d'origine électrique causés par le câblage, les fusibles et les cuisinières.

La quatrième catégorie est probablement la mieux adaptée aux besoins de la plupart des propriétaires-occupants : il s'agit de l'extincteur tout-usage ABC qui est efficace contre les trois types d'incendies. Si vous possédez un extincteur, vérifiez-en la catégorie. Un numéro accompagne la désignation de catégorie sur l'étiquette; il indique le volume. Celui-ci est plus grand si le numéro est plus élevé.

Enfin, quelques mots sur la localisation. Prenons, par exemple, une cuisine ordinaire, puisque c'est souvent dans cette pièce qu'un feu débute et que c'est là qu'on range l'extincteur. Il faut l'installer près de la sortie usuelle, où vous pouvez le saisir sans courrir de risques additionnels. Si la cuisinière est au milieu du comptoir, il est inutile d'accrocher l'extincteur au mur du fond, car vous ne serez peut-être pas en mesure d'aller le chercher sans vous exposer.

Parmi les autres endroits commodes où ranger l'extincteur, il convient de mentionner le sous-sol (au sommet de l'escalier), l'atelier et l'aire centrale de l'étage où s'ouvrent les chambres. On doit l'installer hors de la portée des jeunes enfants, mais en position très visible.

Vous ne devez tenter d'éteindre le feu que s'il y a une sortie accessible, que si les pompiers sont en route et que si tous les occupants évacuent le bâtiment. Alors vous pouvez vous mettre à

l'œuvre : tirez le goujon, visez la base du feu, pressez la détente et arrosez d'un côté à l'autre jusqu'à ce que les flammes s'éteignent. Lisez le mode d'emploi fixé à votre extincteur pour vous assurer que ces instructions y sont adaptées.

Quelques brins de sagesse au sujet des détecteurs de fumée

Le détecteur de fumée est peut-être l'objet le plus négligé de votre demeure, car vous espérez qu'il ne vous sera jamais utile et vous avez donc tendance à l'oublier.

Localisation : Les détecteurs s'installent au haut d'un mur ou sur le plafond; songez à en placer un près du sommet d'un escalier et aussi au-dessus du panneau électrique situé au sous-sol. Il devrait y en avoir un à chaque niveau, y compris le sous-sol.

Essais : Essayez tous les détecteurs de fumée une fois par mois. Il est commode de le faire toujours à la même date, comme le premier ou le dernier jour du mois ou le jour qui correspond à la date de votre anniversaire. Un appareil dont les piles sont à plat offre une fausse (et donc dangereuse) protection, car la sirène de se fera pas entendre en cas de nécessité! On ne recommande pas les piles rechargeables pour les avertisseurs. Il faut remplacer les piles une fois l'an; pourquoi ne pas le faire au nouvel an, alors qu'on achète ordinairement des piles neuves pour toutes sortes d'usages.

Entretien : À l'aide du tuyau de rallonge de l'aspirateur, nettoyez le couvercle et le contour du détecteur tous les mois ou tous les deux mois pour vous assurer que la saleté, la poussière ou les dépôts quelconques n'entravent pas le fonctionnement de l'appareil, même s'il est muni de piles fraîches.

Cet avertissement pourrait vous accorder les quelques secondes qui vous permettraient de vous échapper d'un brasier.



SYMPOSIUM NATIONAL

par Julie Mugford

L'abordabilité du logement est un enjeu qui affecte de nombreux Canadiens. Afin de rendre les gens plus conscients de cette question et pour faciliter la discussion sur les sujets connexes, la SCHL a organisé un symposium national qui s'est tenu le 2 novembre au Château Laurier, à Ottawa.

Ayant pour thème «L'abordabilité du logement dans une société en évolution», cet événement était l'aboutissement de plusieurs mois de travail ardu pour le Groupe des lignes de conduite pour le logement du marché de la Division de l'élaboration de propositions.



Doug Stewart s'adresse aux participants au symposium. À gauche, David Crenna, Bayswater Consulting et David Hulchanski, professeur de l'Université de Toronto.

Doug Stewart, vice-président, Propositions et recherche, présidait cette séance d'une journée, à laquelle participaient une quarantaine de représentants du secteur des prêts, divers intéressés, des organismes sans but lucratif, des universitaires et d'autres experts en logement.

La journée a débuté par un exposé de Darrell Bricker d'Angus Reid, sur les tendances en matière de logement. M. Bricker a commenté les préférences des consommateurs et leur orientation apparemment changeante en matière de logement, du point de vue de l'acheteur d'une première maison.

10 Greg Mason de Prairie Research Associates a enchaîné avec un exposé intitulé «Loger une société diverse», où il a traité des défis qu'il faut relever en matière de logement dans le contexte de l'évolution de la société canadienne. M. Mason a également souligné l'interrelation qui existe entre la diversité, l'accès et l'abordabilité du logement.

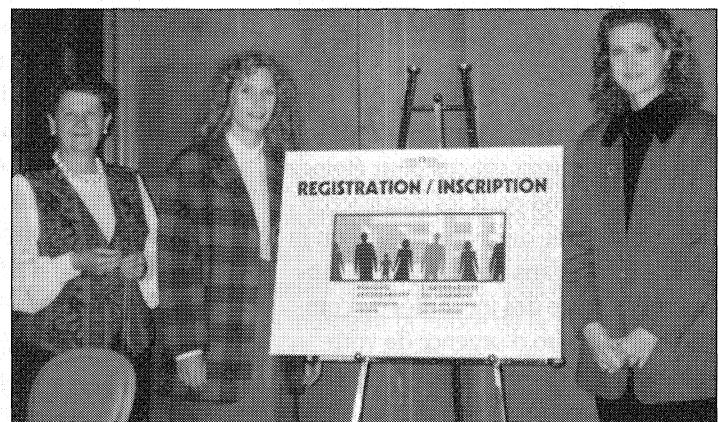
La dernière présentation a été celle de Tsuriel Somerville, de la *Urban Land Economics Division* de l'Université de la Colombie-Britannique. Il a fait un exposé sur les avantages et les défis que représente «Mesurer les effets des règlements municipaux sur le

prix des maisons et les loyers». Il a insisté sur le besoin urgent de recueillir plus d'information et de données sur la réglementation municipale dans ce domaine.

Les discussions de la journée ont montré que la société canadienne change et que cela a un impact notable sur le marché du logement. Les échanges ont amené les participants à souhaiter que les méthodes de recherche, de même que la définition typique de «l'abordabilité», devraient être modifiées pour mieux refléter la société canadienne. Ils ont aussi rappelé qu'il n'y a pas au Canada un marché du logement unique, mais plutôt de nombreux marchés et sous-marchés régionaux.

À la fin de la journée, les participants se sont concertés pour entrevoir quels pourraient être les prochaines étapes à franchir pour s'attaquer à l'abordabilité du logement. Voici quelques suggestions :

- examiner la situation en matière de tours d'habitation;
- déterminer si les gens veulent d'un milieu de vie à forte densité;
- évaluer ce qui adviendra si on élimine le parc de logement social; et
- compiler un dossier des projets passés et actuels qui visent à rendre le logement plus abordable.



Le personnel au travail : Elizabeth Chollet (inscription) ainsi que Julie Mugford et Sharon Olm (organisatrices).

En bout de ligne, les discussions ont clairement indiqué que les gens veulent des solutions pratiques à ce problème très réel.

Pour recevoir un exemplaire des documents de base, veuillez communiquer avec le Centre canadien de documentation sur l'habitation (CCDH), au (613) 748-2367.





QUOI DE NEUF?

Le Guide des ressources du rénovateur, une nouvelle brochure de 185 pages à reliure spiralée, est maintenant disponible en versions française et en anglaise. Adapté aux besoins des rénovateurs professionnels et des éducateurs, de même qu'aux bricoleurs qui s'intéressent au secteur de la rénovation ou qui songent peut-être à lancer une petite entreprise, cet ouvrage comprend tout ce que doit connaître un rénovateur pour exploiter une entreprise profitable. On y traite de la mise au point d'un plan d'affaire, de l'établissement des objectifs d'une entreprise, de la gestion financière, du coût de revient et des soumissions, de la gestion d'un chantier et de beaucoup d'autres choses.

Ce guide exhaustif, qui se vend 25 \$, remplace cinq anciens titres de la série de la SCHL sur la rénovation. Pour commander, veuillez consulter le feuillet d'annonce de produits.

L'expert de votre logement a été révisé. Cette publication gratuite de 22 pages donne un excellent aperçu de la SCHL; elle résume les différentes façons dont la Société s'y prend pour aider à loger les Canadiens. Les sujets traités se rapportent au logement social, au logement du marché et à notre rôle dans le domaine de l'aide au logement. ☺

RÉUNION D'ANCIENS

...suite de la page 7

directeur qui avait eu le privilège de diriger le bureau. Ceux et celles d'entre vous qui ont eu l'insigne honneur de travailler avec Mirella Wachowicz (ancienne réceptionniste) et Dick Morand (ancien inspecteur), seront ravis d'apprendre que leur spectacle méritait des rappels. Ils ont interprété leur célèbre numéro de «M. Ballard et Gino Pasquale» avec tout le comique qu'ils savent y mettre. Une autre performance remarquable a été le spectacle de break dancing présenté par nul autre que Randy Risk du Bureau national et Frank Diana, ancien membre de la Succursale de Toronto. Il était difficile de ne pas se tordre de rire avec toutes ces bouffonneries.

À la fin de soirée, au moment où les invités commençaient à s'en aller, un sourire illuminait le visage des organisatrices. Elles étaient heureuses que, ne serait-ce que pour un moment, un groupe de personnes très particulières aient pu se retrouver. Cette réunion a été, à coup sûr, une soirée mémorable. ☺

HOMMAGE DE CENTRAIDE/ PARTENAIRESANTÉ

Hélène Boggia, Services sectoriels et gestion des prêts au Bureau national, a récemment été honorée par la Division de la fonction publique fédérale de Centraide/Partenairesanté. Dans sa lettre, Pierre Gravelle (sous-ministre, Revenu Canada) indiquait que la distinction particulière accordée à Hélène soulignait son apport exceptionnel au fil des ans. Il déclarait que son travail symbolise l'aide dispensée à d'autres personnes qui, à leur tour, assistent ceux qui sont dans le besoin. Hélène, au centre du groupe, a reçu une broche spéciale.





LA VIE S'ACTIVE ENCORE PLUS APRÈS LA RETRAITE!

Demandez à Larry Grover, qui s'est retiré du Bureau national en 1992. Larry a un atelier de photographie et il a maintenant le temps de promouvoir et d'accroître son entreprise. Il a débuté par la photographie d'équipes de sport, mais il s'occupe maintenant de mariages ainsi que de photographie commerciale et de travaux à la pêche.

Récemment, il a décidé d'ajouter des lignes accessoires : il fait la conception et la confection de boutons publicitaires et il représente un artiste qui se spécialise en aviation canadienne. Larry fait partie du personnel du Collège Algonquin où il enseigne la gestion des documents et de l'information (et pourquoi pas? C'est ce qu'il faisait à la SCHL!), et il siège au conseil de l'*International Association of Records Managers and Administrators* (ARMA) ainsi qu'à deux de ses comités. Il est également membre du comité régional de logistique de camp des Scouts du Canada.

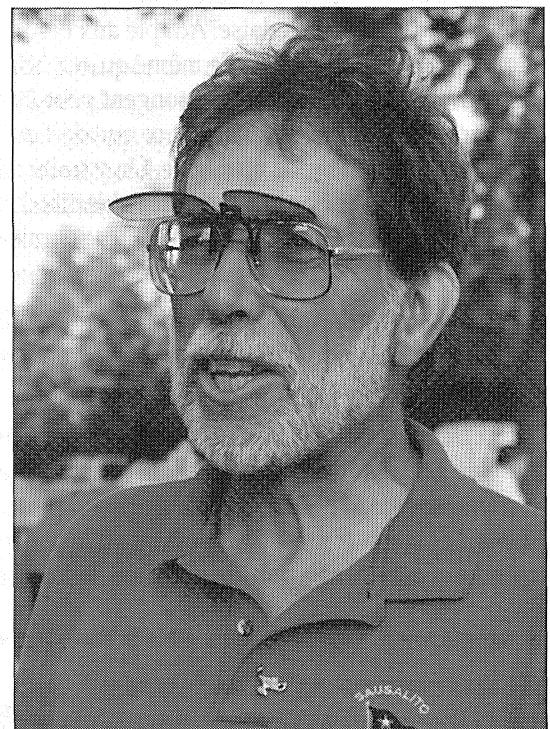
Son expérience en gestion des documents a aussi débouché sur des travaux contractuels. Il réalise des études pour les secteurs public et privé sur la gestion des dossiers sur papier et sur micro-supports. «Quand on est son propre patron», déclare Larry, «c'est peut-être plus exigeant que de travailler pour quelqu'un d'autre, mais c'est aussi plus satisfaisant et cette satisfaction vaut grandement l'effort.» Et il ajoute : «J'ai vraiment de la chance d'enseigner au Collège Algonquin – c'est une expérience très personnelle et très enrichissante; les manuels, c'est bien, mais l'expérience réelle du milieu de travail, c'est encore plus utile.»

La femme de Larry, Ev, est une agente immobilière qui réussit très bien dans la région d'Ottawa, de sorte que leurs activités dans le domaine du logement se déroulaient dans deux secteurs lorsque Larry travaillait à la SCHL.

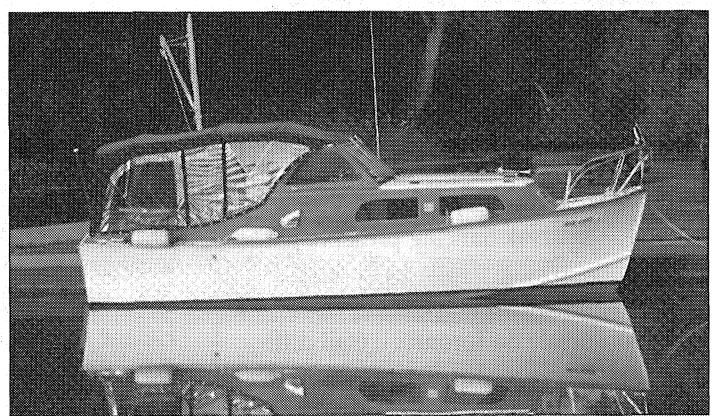
En plus de mener une vie très active, ils ont plusieurs fois visité leurs deux filles; l'une demeure en Allemagne avec sa famille et l'autre est archéologue et travaille à la Nouvelle-Orléans et en Alabama, dans le sud des États-Unis.

On pourrait croire que tout cela remplit bien le temps d'un «retraité» avec tout ce travail et ces voyages, mais ça ne suffit pas à Larry Grover.

Les employés du Bureau national et des Succursales d'Ottawa et de Hull lui connaissent peut-être une autre activité : avec un bon ami, Gord Moyer, il travaille à la restauration d'un bateau de croisière, l'*Entre Amis*, qu'ils ont acquis en 1991. Ce bateau a été construit au Maine en 1960 et sa restauration a fait l'objet d'un article dans l'*Ottawa Power and Sail Squadron Magazine*. Ce chantier a même reçu un prix du *Manotick Antique Boat Club*, même si la restauration doit se prolonger pendant environ cinq ans.



Larry Grover comme peu d'employés de la SCHL se souviennent de lui. (La photo nous a été gracieusement fournie par Don Cruikshank Associates.)



L'*Entre Amis*, un bateau qui a de la classe, n'est-ce pas?

**«Y a-t-il une autre vie après la retraite?
Assurément!»**



LE ROI DU TROU EN UN COUP

Joe Southerden joue au golf depuis l'âge de cinq ans. Il est maintenant retraité de la SCHL (région de la C.-B. et du Yukon). Il a donc joué un nombre considérable de parties au cours de sa vie.

En 1993, il réussissait son premier trou en un coup. Puis un autre.

En 1994, il répétait l'exploit et il gagnait un voyage à Hong-kong – dont *Perspective* a fait état l'an dernier.

En juin et en juillet 1995, il en réussit deux autres et un troisième en octobre!

Joe raconte qu'il lui a fallu 60 ans pour réussir son premier trou en un coup, mais qu'il en a accumulé six en trois ans seulement. Quelqu'un a-t-il une meilleure fiche?



Joe Southerden avec quelques-uns de ses trophées.

TOUS ENSEMBLE EN HARMONIE!

Comité d'harmonisation de la Succursale de Montréal

Ne vous méprenez pas — il ne s'agit pas d'une campagne de publicité pour la formation d'un orchestre à la SCHL... C'est plutôt la devise du Comité d'harmonisation de la Succursale de Montréal, dont la raison d'être est d'assurer l'harmonisation du personnel de la Succursale de Montréal, de Longueuil et d'autres bureaux, suite à l'examen des points de service.

À ce jour, la Succursale de Montréal a accueilli 27 employés de Longueuil, deux de Val-d'Or, un de Rimouski, un de Trois-Rivières, ce qui fait que le nombre d'employés s'élève maintenant à environ 150.

Ce comité a vu le jour quelques semaines après l'annonce de la fermeture de la Succursale de Longueuil et il est composé de 11 personnes des deux succursales : Nicole Bisson, Lise Hamilton, Marie-Hélène Jean-François, Suzanne Jolivet, Lionel Lafrance, Robert Lavoie, Jacques Lefebvre, Marie Murphy, Jacques Pelletier, Mona Surpris et Hélène Tarte qui est chef d'équipe.

Le mandat du comité est donc entièrement axé sur l'harmonisation de l'ensemble du personnel pour tout ce qui touche l'aspect humain. Mais l'intégration des équipes de travail et des opérations quotidiennes est laissée aux gestionnaires des services.

Le principal défi du Comité d'harmonisation est de faciliter la

transition et l'adaptation du personnel sur le plan humain. Il est conscient de l'importance des problèmes que rencontrent les employés dans le processus d'adaptation à leur nouveau milieu de travail.

Pour ce faire, le comité s'est doté d'un plan d'action basé sur la gestion totale de la qualité, mis au point après consultation des employés des Succursales de Longueuil et de Montréal. Les activités et les communications du comité ont débuté en juillet et se poursuivront jusqu'en décembre. Le travail accompli



Voici les membres du Comité d'harmonisation : de g. à d., au premier plan, Marie Murphy, Lise Hamilton, Hélène Tarte (chef d'équipe), Suzanne Jolivet et Marie-Hélène Jean-François; à l'arrière-plan, Jacques Pelletier, Lionel Lafrance, Jacques Lefebvre, Robert Lavoie et Mona Surpris. Nicole Bisson était absente lors de la séance de photographie.



jusqu'à maintenant pourrait s'avérer une source d'inspiration pour d'autres succursales à travers le pays. Voici brièvement les étapes franchies :

AVANT L'ARRIVÉE :

- Un consultant de la firme responsable du Programme d'aide aux employés de la SCHL est venu expliquer aux employés de la Succursale de Montréal les étapes psychologiques vécues par une personne dont la succursale ferme, ainsi que celles que traverse un employé du bureau intégrant. Les employés des succursales dont on avait annoncé la fermeture avaient bénéficié du même soutien.
- Une visite guidée de la Succursale de Montréal a été organisée pour que les nouveaux employés se familiarisent avec leur futur milieu de travail et découvrent l'environnement immédiat de la Succursale.
- Le comité a offert son soutien pour faciliter l'organisation d'un service de covoiturage ou la recherche d'un logement.
- Des renseignements et des trousses d'information ont été fournis sur les moyens de transport et les services de restauration dans le voisinage immédiat de la Succursale et sur les diverses activités qui s'y déroulent.

LE «GRAND JOUR» :

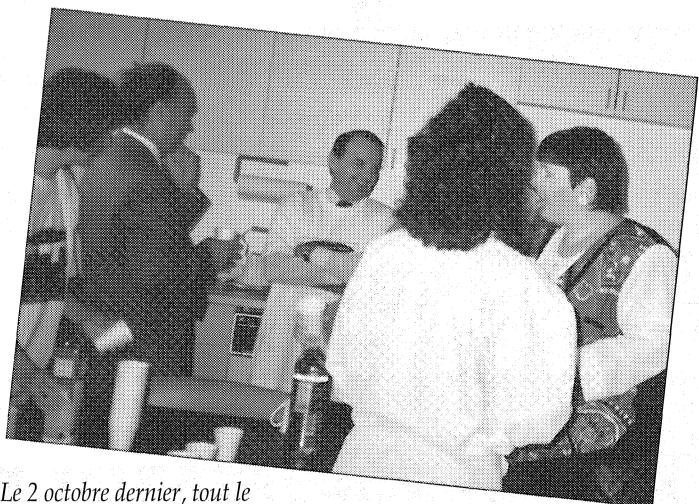
- Le 2 octobre, c'est-à-dire l'arrivée tant attendue des collègues de Longueuil, tous les «nouveaux» employés ont été accueillis par des membres du Comité d'harmonisation et M. Denis Pagé, directeur de la succursale de Montréal. Ils ont pu fraterniser à la cuisine en prenant un café ou un jus de fruit.
- Deux jours après, un petit déjeuner a été offert à l'ensemble du personnel dans le but de favoriser les échanges entre les employés et de leur permettre de mieux se connaître.

À VENIR...

Trois autres activités importantes sont prévues d'ici la fin de l'année. Sans dévoiler tous les détails à ce moment-ci, ces

prochaines activités ont été planifiées pour répondre aux objectifs suivants :

- consolider et développer le sentiment d'appartenance, l'esprit d'équipe et la motivation;
- démystifier le nouveau milieu de la succursale et permettre aux employés d'acquérir une meilleure connaissance des activités et des résultats atteints;
- officialiser la nouvelle équipe de la Succursale de Montréal dans un esprit d'harmonie.



Le 2 octobre dernier, tout le personnel était invité à prendre un café ou un jus de fruit à la cuisine, afin de fraterniser et d'échanger. Denis Pagé a souhaité la bienvenue à tous.

Le mandat du comité se termine en décembre. Le succès final de l'harmonisation dépend d'abord et avant tout de l'ensemble du personnel. Ce n'est qu'avec l'appui et l'engagement de tous et chacun que le comité assurera une intégration et une adaptation harmonieuse de tout le personnel. C'est pourquoi le comité a choisi pour devise «Tous ensemble en harmonie».

DONNEZ-NOUS DE VOS NOUVELLES...

EN QUOI LE TÉLÉPHONE VOUS IMPORTUNE-T-IL?

Le dernier numéro contenait un article sur l'usage du téléphone, qui prodiguait quelques conseils sur la façon d'assurer un bon service.

Mais nous devons nous souvenir que nos lecteurs font aussi des appels; ils ne font pas qu'en recevoir. Et il arrive que le service que nous obtenons ne se compare pas à celui que nous voulons offrir. Nous avons donc cru utile de faire un suivi en demandant aux lecteurs de nous faire part des maladresses que les autres commettent.

Essayez de vous rappeler l'expérience la plus vexante que vous ayez connue en appelant un autre numéro d'affaire, à l'interne ou à l'externe. D'ici deux semaines, faites-nous parvenir des notes brèves par CORONET à RGGREEN NO 7. (Indiquez l'organisme que vous avez appelé, le moment et le motif de l'appel et la réponse que vous avez reçue.) Si un nombre suffisant de lecteurs répondent, nous publierons un article dans le prochain numéro.