

Canadian Postmasters
and
Assistants Association



l'Association canadienne
des maîtres
de poste et adjoints

Manitoba Branch - Section du Manitoba

L'ASSOCIATION CANADIENNE DES MAÎTRES DE POSTE ET ADJOINTS



JOYEUX NOËL

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE



Alors que la période de Noël approche à grands pas, je regarde en arrière et me demande où est passée cette année. Ce fut une année très chargée, les bureaux ont commencé à retrouver une certaine normalité. Les volumes ont diminué par rapport aux autres années, mais cela ne donne pas l'impression que nous sommes moins occupés dans nos bureaux. La santé et la sécurité sont au premier plan pour Postes Canada. La dernière chose que l'on souhaite, c'est de se blesser à cause de quelque chose qui aurait pu être facilement évité. Assurez-vous d'être prudent lorsque vous soulevez et transportez des colis et surveillez les obstacles qui pourraient vous faire glisser ou tomber. Veillez à prendre vos pauses et à vous ressourcer pour ne pas vous épuiser. Si vous avez besoin d'heures supplémentaires, n'ayez pas peur de les demander. Nous souhaitons que chacun passe des fêtes de fin d'année saines et sécuritaires.

Nous avons pu organiser deux sessions du cours de formation « Juste pour vous » cette année. Malheureusement, en raison du manque de participants, le deuxième cours à Edmonton a été annulé. Le Manitoba était l'une des provinces qui n'avait pas assez de participants pour remplir les deux classes. Je ne sais pas si les gens n'étaient pas encore à l'aise pour voyager ou s'ils voulaient s'inscrire et ont oublié de le faire, mais les membres qui ont participé au cours de cette année se sont bien amusés et ont noué des amitiés durables. Il s'agit d'un cours formidable conçu pour vous aider à mieux connaître votre syndicat et vos droits. Si vous n'y avez jamais participé, je vous encourage à vous inscrire aux cours de 2024. Il n'y en aura pas l'année prochaine, car il n'est pas offert l'année des élections.

Au Manitoba, nous avons pu ajouter quelques postes et quelques heures permanentes dans certains bureaux cette année. Nous travaillons fort pour obtenir des heures dans les bureaux qui en ont désespérément besoin. Si vous m'avez envoyé des informations pour obtenir des heures dans vos bureaux et que cela ne s'est pas encore produit, sachez que nous faisons tout notre possible. Si vous ne m'avez rien envoyé et que vous pensez avoir besoin d'heures, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous aider.

Nous venons d'être informés que notre grief national concernant le mandat de vaccination a été rejeté par l'arbitre. Je n'ai pas encore vu la réponse au moment où j'écris ces lignes et je ne peux donc pas entrer dans les détails de sa réponse, mais seulement dire que le grief a été rejeté. Restez à l'écoute pour plus d'informations dès que nous en aurons.

Votre section de l'ACMPA au Manitoba célébrera son 100e anniversaire en 2023. J'ai le plaisir de vous annoncer que nous avons un nouvel endroit que nous utiliserons pour notre événement. Le congrès 2023 aura lieu au CanadInns Transcona. Nous pensons que tout le monde appréciera ce changement, car le CanadInns nous offre un meilleur prix pour les chambres et un grand stationnement. Nous avons pensé que sortir du centre-ville serait plus sécuritaire et mieux pour tout le monde. Ce sera une grande année pour l'ACMPA, et je vous encourage à venir au congrès et à célébrer avec nous. 2023 est aussi l'année des élections, alors venez soutenir votre section locale. Nous avons hâte de vous voir tous en personne et je suis sûr que nous aurons de belles surprises pour tout le monde.

Notre projet d'histoire du Manitoba avance, et nous sommes à la recherche de photos de tous les bureaux de poste du Manitoba. Si vous avez déjà soumis l'histoire de vos bureaux, merci. Si ce n'est pas le cas, envoyez-les moi le plus rapidement possible afin d'avoir quelque chose dans le magazine. Nous enverrons un courrier à chaque bureau pour que les entreprises de vos communautés puissent annoncer leurs services dans le magazine. Nous devons faire en sorte que le cœur de notre communauté batte fort et nos bureaux ruraux sont ce qui maintient nos villes en vie!

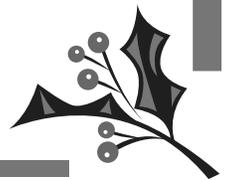
Au début d'octobre, 268 personnes n'avaient pas encore envoyé leur accord de divulgation pour le paiement de l'équité salariale. Certains sont allés à une succession et l'ACMPA essaie de les retrouver, d'autres ne les ont tout simplement pas retournés. Si vous n'avez pas encore envoyé le vôtre, veuillez le faire le plus rapidement possible pour ne pas manquer votre paiement.

J'aimerais rappeler à tous ceux qui souhaitent soumettre une demande de modification de notre convention collective de le faire dès que possible. Il est essentiel que les membres nous fassent savoir quels changements ils souhaitent voir apporter pour améliorer leur vie professionnelle. Les revendications peuvent être envoyées à notre bureau national au 281 Queen Mary, Ottawa, ON K1K 1X1 ou par courriel à mail@cpaa-acmpa.ca. Le formulaire de demande est disponible sur le site Web national.

J'aimerais remercier mes collègues du conseil de la section du Manitoba pour leur travail intense et leur dévouement envers nos membres. J'aimerais également remercier ma remplaçante, Juanita, qui veille au bon fonctionnement du bureau de poste d'East Selkirk.

Noël est l'occasion de se pencher sur toutes les choses qui comptent le plus dans votre vie. Profitez de la compagnie de bons amis et de votre famille, remémorez-vous l'année que nous laissons derrière nous et célébrez la nouvelle année qui s'annonce. Je vous souhaite à tous un très joyeux Noël et une bonne année, de ma famille à la vôtre.

Janet Johnson
Présidente de l'ACMPA Manitoba





MESSAGE DE LA VICE-PRÉSIDENTE

Quel magnifique automne, les températures chaudes n'en finissent pas, et je n'entends personne s'en plaindre. La seule chose que j'aimerais voir, c'est un peu de pluie avant qu'il ne commence à geler. Avec ce temps chaud, nous perdons la notion du temps et, avant même de nous en rendre compte, Noël sera déjà là. Chaque année, en haute saison, nous avons généralement de nouveaux problèmes, et cette année ne fera pas exception. Le virus de la Covid-19 est toujours présent et le nouveau VRS, un virus respiratoire, ainsi que la grippe ont été ajoutés à la liste des maladies pour la saison à venir, alors prenez les précautions nécessaires pour vous protéger.

Les volumes commencent déjà à arriver dans nos bureaux et nous approchons à peine de la fin du mois d'octobre. La société s'attend à une baisse des volumes pour la période de Noël et elle a constaté une baisse tout au long de l'année. Elle a réduit ses heures de travail, économisant ainsi 6 millions de dollars dans les Prairies et 57 millions à l'échelle nationale jusqu'à la fin septembre. Ces réductions d'heures n'ont pas affecté nos bureaux de l'ACMPA. La plupart des réductions ont eu lieu dans les usines et les entrepôts, où les heures ont été augmentées en raison des volumes plus importants pendant la pandémie. Nous avons vu des augmentations d'heures dans certains de nos bureaux l'année dernière. À Noël dernier, Postes Canada a attendu la première semaine de décembre avant de prolonger les heures d'ouverture des grands bureaux. Si les volumes ont déjà commencé à augmenter et que vous n'arrivez pas à rattraper votre retard, appelez pour obtenir des heures supplémentaires. Si vous n'obtenez pas de réponse de votre GZL, vous pouvez prendre la décision par vous-même, en documentant simplement la raison pour laquelle vous avez besoin de ces heures supplémentaires. Ce n'est pas le moment d'arrêter de prendre vos pauses et vos déjeuners, c'est le moment de donner les heures supplémentaires à vos employés temporaires et à temps partiel. Assurez-vous que vos employés temporaires ont été formés au RPOS, n'attendez pas d'être dans une situation difficile et de n'avoir personne.

La formation a été très minime, avant l'arrivée du nouveau RPOS, on nous a dit qu'il devait y avoir 11 heures de formation. L'ensemble du déploiement a été très médiocre et le système comporte encore de nombreux éléments qui ne fonctionnent pas. Dans de nombreux cas, la ligne d'assistance n'a pas été très utile ou a pris trop de temps pour répondre à votre appel. La réponse la plus utile a été celle d'un mentor ou d'un bureau voisin qui utilisait le système depuis un certain temps. Notre GZL et notre CZL nous ont dit de veiller à ce qu'un ticket soit créé pour tout problème que nous rencontrons avec le RPOS afin que le problème soit résolu. Donc, s'il vous plaît, plus vous êtes nombreux à appeler, plus vite ces problèmes pourront être examinés et, espérons-le, résolus.

Le plus gros problème cette année a été d'obtenir l'embauche d'un employé temporaire. Un bureau a fait une demande en février pour un employé temporaire et huit mois plus tard, cette personne vient juste d'être formée. C'est inacceptable, et ce problème a également été soulevé lors de notre dernière réunion régionale. Un grand nombre de membres du personnel de l'entreprise travaillent encore à domicile, ce qui crée de nombreux problèmes de communication pour que les choses soient faites, et qu'elles soient faites correctement. Si vous avez des problèmes qui prennent trop de temps ou qui ne sont pas réglés, veuillez demander à l'un de vos représentants syndicaux de vous aider.

La société a mis l'accent sur le thème « Faites-le en toute sécurité, faites-le chez vous ». Tout au long de l'année, vous devez donc veiller à la façon dont vous soulevez, tournez et regardez ce qui vous entoure. Une mauvaise façon de soulever un objet peut causer une blessure qui peut durer toute une vie. Les entorses et les foulures représentent la plus grande partie des blessures à Postes Canada. Soulever incorrectement un colis lourd ou encombrant suffit à augmenter le risque de se blesser. Les personnes qui se trouvent seules dans un bureau devraient demander l'aide d'un client pour soulever un colis lourd. Aucun employé ne doit soulever un colis de 22,7 kg ou 50 lb sans demander de l'aide. À cette époque de l'année, et tout au long de la période de Noël, nous verrons toutes sortes de formes et de tailles de colis. 30 kg ou 66 lbs est le maximum autorisé dans les bureaux. N'oubliez pas de signaler tout colis hors gabarit qui passe par votre bureau.

Il existe des pratiques d'autogestion de la santé qui peuvent prévenir les problèmes liés aux exigences et aux charges de travail. L'une des principales choses qui aident à faire face aux charges de travail plus importantes est de rester positif. Être positif sur le lieu de travail crée un environnement dans lequel les employés peuvent travailler plus efficacement, car le stress est compensé par la positivité. La prochaine question que vous devez vous poser est la suivante : à quoi dois-je donner la priorité? La gestion du temps est très importante lorsqu'il s'agit de surmonter des tâches importantes. La chose qui fera la plus grande différence est de regarder tout ce qui doit être fait, et d'identifier ce qui doit être prioritaire. Lorsque du stress s'accumule, vous devez vous demander : quelle est la meilleure façon de gérer la charge de travail? Que pouvons-nous faire différemment dans le temps qui nous est imparti? Vous ne pourrez jamais vous débarrasser de tous les problèmes. Alors, au lieu de cela, échangez pour d'autres problèmes - quelles sont vos valeurs? Consacrez votre temps à celles-ci.

Nous avons tous besoin de temps pour nous détendre au cours d'une période de 24 heures. Que ce soit en écoutant de la musique, en faisant de la gym, en lisant, en regardant un film ou simplement en faisant une promenade, tout cela aide à éliminer le stress de la vie quotidienne. Gardez le bien-être à l'esprit, adressez-vous à Homewood Santé et au PAEF (Programme d'aide aux employés et à leur famille) pour obtenir de l'aide et de la prévention.

En terminant, je tiens à remercier mes collègues du conseil de la section du Manitoba, ainsi que vous, les membres, de m'avoir permis de vous aider à résoudre les problèmes que vous avez rencontrés dans vos bureaux. Je suis reconnaissant pour toutes les bénédictions reçues tout au long de l'année. Je vous souhaite à tous un joyeux Noël et une bonne et saine nouvelle année. Profitez de cette belle période en famille et entre amis.

Raymond Bonk,
Vice-président





Noël est l'occasion de faire le point sur l'année écoulée et de saluer ses réalisations. Dans le même temps, Noël est aussi l'occasion de fixer de nouveaux objectifs pour l'année à venir.

Pendant la pandémie, de nombreux bureaux ont perdu des employés temporaires qui ont ensuite trouvé un autre emploi. Dans de nombreux cas, nos membres n'ont pas utilisé leurs droits aux congés annuels et les employés temporaires n'ont donc pas eu de revenu. Une fois partis, ils n'étaient plus disponibles pour le maître de poste. Revoquez, de temps en temps, votre liste d'employés temporaires et assurez-vous d'être couvert en cas de besoin. Les congés annuels et les congés personnels sont souvent planifiés afin que les employés temporaires puissent planifier leur emploi du temps, mais qu'en est-il des absences soudaines ? Avez-vous quelqu'un à appeler ? Il faut beaucoup de temps (jusqu'à deux mois) pour que la formation et l'habilitation de sécurité soient terminées. ET, une fois que vous avez un employé temporaire formé, assurez-vous de l'utiliser occasionnellement afin qu'il puisse couvrir votre quart de travail en toute confiance. On ne peut pas s'attendre à ce qu'un employé temporaire ne vienne qu'une fois tous les 3 à 6 mois et qu'il soit au courant de tous les changements. Le RPOS a été déployé dans tous les bureaux, chaque membre peut donc confortablement aider dans n'importe quel bureau si l'occasion se présente. Le partage des employés temporaires a été une pratique courante au cours des derniers mois.

Encore une fois, merci aux membres qui nous ont informés de leurs changements d'adresse. Nous avons fait de grands progrès dans la mise à jour de notre base de données. Si toutefois certains membres ont encore des adresses incomplètes ou manquantes, veuillez me contacter ou contacter un autre membre du conseil d'administration. Surveillez l'envoi de votre bulletin d'information pour voir si votre adresse correspond à l'étiquette d'envoi - si ce n'est pas le cas, allez sur SAP, ESS, et mettez à jour vos informations sur le site de Postes Canada et informez-nous également. MERCI.

J'ai vraiment hâte de participer au 100e congrès annuel de la section du Manitoba, qui aura lieu à Winnipeg les 5, 6 et 7 mai 2023. Ne manquez pas notre appel au congrès au début de 2023.

CE NOËL...

Souriez à un inconnu qui semble passer une journée difficile.

Faites preuve de patience envers quelqu'un qui vous agace.

Donnez votre pardon à quelqu'un qui n'aura peut-être jamais le courage de le demander.

Donnez du temps à quelqu'un qui ne demande rien de plus.

Soyez gentil avec la personne qui semble le moins le mériter.

Et n'oubliez pas de partager ces mêmes cadeaux avec vous-même.

Je vous souhaite à tous un joyeux Noël.

Que Dieu vous bénisse,
Hope Toporowski, Sec. Trés.



MESSAGE DE LA DIRECTRICE

Est-ce que quelqu'un d'autre a l'impression d'avoir fermé les yeux et que tout à coup, l'année 2022 est presque déjà terminée? J'espère sincèrement que cela vous a permis de passer un été extraordinaire et que vous êtes reposés et prêts à affronter la haute saison!

Merci à tous ceux qui sont venus à notre convention en mai. C'était fantastique de voir autant de visages souriants, qu'il s'agisse d'habitues ou de nouveaux venus. J'espère vraiment que vous nous retrouverez à notre nouvel emplacement en ville en mai prochain. Je vous remercie également d'avoir répondu à l'enquête que nous vous avons envoyée afin de recueillir vos commentaires pour l'avenir. Nous sommes déjà en train de planifier, si vous avez d'autres idées, n'hésitez pas à les envoyer à l'un d'entre nous.

Avec l'arrivée de la haute saison, il est important de s'assurer que vous et votre bureau êtes prêts. Pour nos bureaux, cela signifie que nous devons demander maintenant ce dont nous avons réalisé que nous avons besoin l'année dernière. Des rayonnages, du personnel occasionnel (que vous fassiez un concours ou que vous coordonniez avec les bureaux voisins pour utiliser leurs employés occasionnels), prenez vos pauses et demandez des heures supplémentaires si nécessaire. Pour ne citer que quelques exemples. Je sais que cela peut vous sembler que je me répète, mais ce sont des préoccupations que nous entendons souvent.

Nous devons également nous assurer que nous sommes prêts - si vous nous avez rejoints au congrès, vous disposez déjà de cet outil. Si ce n'est pas le cas, <https://mb.211.ca> est une excellente ressource pour prendre soin de soi, qu'il s'agisse du logement, de la santé mentale ou autre, et c'est un service confidentiel gratuit.

De la part de mon mari Mark, de notre famille à fourrure Hank et Barkley et de moi-même, nous vous souhaitons tout ce qu'il y a de mieux en cette période de fêtes et une année 2023 extraordinairement brillante.

« De maison en maison, de cœur en cœur, d'un endroit à l'autre. La chaleur et la joie de Noël nous rapprochent les uns des autres. » - Emily Matthews

Bien à vous

Kim Houston, Directrice





Bonjour à tous! Il est difficile de croire que l'été et l'automne sont déjà finis, où est passé le temps? J'espère que tout le monde a profité de la belle saison d'été et d'automne que nous avons eue. Avec l'assouplissement des règles pour la COVID, nous avons pu retourner à ce qui était notre vie normale. J'ai eu la chance de pouvoir voyager cet été en Europe pendant 3 semaines pour rendre visite à ma famille que je n'avais pas vue depuis longtemps. En plus de l'Autriche, j'ai pu visiter des parties de la Slovénie, de la Croatie, de l'Allemagne et de l'Italie. C'était une expérience extraordinaire pour moi et ma fille, qui nous a permis d'admirer beaucoup de paysages et d'en apprendre davantage sur les différentes cultures.

Noël arrive à grands pas et la haute saison a commencé. Veillez à faire de la santé et de la sécurité votre priorité, quelle que soit l'ampleur de la charge de travail. Tout sera toujours fait d'une manière ou d'une autre et moins vous vous imposez de stress, moins vous risquez de développer des problèmes de santé physique et/ou mentale. Demandez de l'aide supplémentaire pour faire le travail et ne vous privez pas de vos pauses café et déjeuner. Tout le monde a besoin de pauses pour permettre au corps et à l'esprit de se détendre et de se régénérer. Si vous n'avez pas encore demandé plus de rayonnement et que vous manquez continuellement d'espace pour stocker les colis, faites une demande pour obtenir un autre rayonnement. Stocker des colis sur le sol de votre bureau est un grand risque pour la sécurité et cela peut être évité facilement si vous disposez de l'équipement approprié.

Pour l'avenir, je suis très enthousiaste à l'idée de notre prochaine convention en 2023. Il s'agira d'un événement important, le 100e anniversaire et l'année des élections. J'espère que vous serez nombreux à venir à cet événement et à profiter de toutes les informations et de tous les divertissements que nous avons prévus pour vous. Cela va être un grand moment.

Pour terminer, je voudrais vous faire part de certaines choses pour lesquelles je suis reconnaissante, et de mes espoirs et souhaits pour cette période de Noël : je suis reconnaissante pour ma santé et celle de ma famille, je suis reconnaissante pour ma famille, mes amis et mes collègues de travail. Je suis reconnaissante d'avoir un toit au-dessus de ma tête et d'avoir un bon travail. J'espère que vous passerez tous un Noël agréable, en compagnie de vos proches. Je souhaite à tout le monde de rester positif et en bonne santé. J'espère que le monde ira dans une direction plus saine, plus écologique et plus paisible. Je souhaite à tous ceux qui sont dans une position moins chanceuse de trouver un abri sécuritaire, chaud et salubre cet hiver. Bien sûr, j'ai aussi des espoirs et des souhaits plus égoïstes : j'espère que l'hiver sera court et doux. Je souhaite que le RPOS devienne plus convivial et que tous les bogues soient corrigés plus rapidement.

Merci à Janet, Raymond, Hope et Kim de faire partie de notre grande équipe et de nous avoir soutenus ces dernières années. C'est un plaisir de travailler avec vous et de vous avoir comme amis. Merci à ma collègue Leah, employé temporaire, d'être une suppléante formidable et fiable lorsque je ne suis pas au bureau. Merci à tous les membres de faire partie de cette grande organisation.

Passez un Joyeux Noël et une Bonne Année

Respectueusement

Christine Ott

Directrice





PROJET HISTORIQUE DE L'ACMPA DU MANITOBA



Je cherche de l'aide pour créer un livre consacré à nos bureaux de poste ruraux au Manitoba. Ce que je demande, ce sont des photos, histoires, souvenirs liés à vos bureaux de poste. Cela prendra un certain temps à compiler et si nous ne recevons pas une réponse favorable de vous, les membres, je ne pourrai pas créer ce livre. Si vous voulez nous aider, veuillez envoyer vos informations et vos photos passées et présentes à :

**Janet Johnson Boîte 307, Anola, MB R0E 0A0
jjohnsoncpaa@gmail.com**

Des copies numériques seraient idéales, toutefois, si vous m'envoyez des photos et que vous souhaitez récupérer les originaux, veuillez l'indiquer dans votre lettre. Je suis très enthousiaste à l'idée de lancer ce nouveau projet et j'espère une réponse très positive de la part de tous !





LIVRES DE CUISINE

Nous avons fait une deuxième série de nos livres de cuisine que nous ne pouvons pas les garder en stock! Obtenez le êtes aujourd'hui avant qu'ils ne soient partis! Ils font de grands cadeaux de Noël et me font confiance les recettes ci-jointes sont à mourir pour!

Chaque livre est de 10,00 \$.

Livraison = 1 livre 5,00 \$

2 à 4 livres = 10,00 \$

5 à 12 livres = 15,00 \$

Envoyez des chèques à l'ordre de **L'ACMPA MANITOBA**, veuillez indiquer votre nom et votre adresse ainsi que le nombre de livres que vous désirez.

Vous pouvez envoyer vos demandes à : Janet Johnson

Box 307 Anola, MB R0E 0A0.

Cotisations des membres associés 2023

Juste un rappel amical à nos membres associés que vos cotisa
Veuillez faire votre chèque ou mandat au montant de 10 \$,
payable à la ACMPA Section du Manitoba et par la poste à :

Hope Toporowski, secrétaire-trésorier

P O Boîte 66

Fork River, MB R0L 0V0

VOTRE COOPÉRATION HABITUELLE EST GRANDEMENT APPRÉCIÉE





DURÉE DU CONCOURS

Qui était Qui ?

Pouvez-vous deviner à quoi ressemblaient les membres de votre conseil d'administration quand ils étaient enfants? Mettez simplement les lettres A B C D E à côté du nom que vous pensez qu'il est. Si vous les obtenez tous correctement, vous serez inscrit à un tirage de 100 \$ carte-cadeau Visa. Tous les autres qui envoient un bulletin de participation ont une chance de gagner 1 des 2 cartes-cadeaux Visa de 50 \$. Bonne chance!

A

B

C

D

E



Janet Johnson _____

Raymond Bonk _____

Hope Toporowski _____

Kim Houston _____

Christine Ott _____

Postez votre inscription à :
Christine Ott
Box 235 Binscarth, Manitoba R0J 0G0
d'ici le **6 janvier 2023**.
N'utilize pas les enveloppes de Postes Canada

Nom: _____

Adresse postale: _____

Bureau principal: _____

No de téléphone: _____

Courriel: _____





Biscuits roulés à la cannelle



Ingrédients:

Biscuits

- 1 tasse de beurre non salé, ramolli
- 1 tasse de sucre granulé
- 2 gros œufs
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 3 tasses de farine tout usage
- 3 c. à thé de levure chimique
- 2 c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de sel de mer

Glaçage

- 4 onces de fromage à la crème, ramolli
- 8 c. à soupe de beurre non salé, ramolli
- 2 ½ tasses de sucre en poudre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1-2 c. à thé de lait ou de crème, au besoin
- Cannelle moulue, pour asperger



Instructions:

Biscuits

Dans un grand bol ou le bol d'un batteur de stand, battre ensemble le beurre et le sucre jusqu'à ce que léger et moelleux. Ajouter les œufs un à la fois, puis la vanille et bien mélanger.

Ajouter la farine, la levure chimique, la cannelle, le sel et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte ferme. Réfrigérer 30 minutes.

Préchauffer le four à 375 °F. Rouler la pâte en boules d'un pouce et déposer sur des plaques tapissées de papier parchemin. Aplatir légèrement chaque boule avec votre main ou avec un verre à boire pour être environ 1/3- à 1/2 pouce d'épaisseur. Cuire au four de 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que les bords inférieurs soient légèrement dorés. Déposer sur une grille de refroidissement et laisser refroidir avant le glaçage.

Glaçage

Dans un grand bol, battre le fromage à la crème et le beurre au batteur électrique jusqu'à ce qu'ils soient légers et moelleux. Incorporer le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter la vanille et le lait au besoin pour obtenir la consistance désirée. Batre jusqu'à consistance légère et moelleuse.

Appliquez sur les biscuits refroidis (vous pouvez utiliser une pointe de 1 M ou couper le dessus d'un sac à fermeture éclair) en forme de spirale. Saupoudrer le dessus de cannelle ou de sucre de cannelle.





NOUS SOMMES HEUREUX D'ANNONÇER UN NOUVEAU LIEU POUR NOTRE CONGRÈS 2023 DE L'ACMPA! CANAD INNS TRANSCONA!

Situé au 826 Regent Avenue West, nous pensons que vous allez vraiment profiter du changement. Des tonnes de parking, Splashers waterpark, Club Regent Casino et le centre commercial Kildonan Place sont à proximité.



IMPORTANT

Lorsque vous envoyez un courriel à l'un de nos membres du conseil d'administration, N'ENVOYEZ PAS LE COURRIEL À PARTIR DE L'ADRESSE COURRIEL DE VOTRE BUREAU DE POSTE! Il ne sera pas transmis et vous ne recevrez même pas de notification indiquant qu'il n'a pas pu être délivré. Vous pourriez penser que le membre du conseil d'administration ne vous a pas répondu, mais en réalité, il/elle n'a même pas reçu votre message. N'oubliez pas que vous devez nous envoyer votre message à partir de votre propre adresse courriel privée.

USEFUL CONTACT INFORMATION

Office national ACMPA
1-613-745-2095
www.cpaa-acmpa.com

Pension de Postes Canada
1-877-480-9220
www.cpcpension.com

PAEF (Programme d'aide aux employés et aux familles)
1-866-565-4903
www.homeweb.ca

Canada Vie (anciennement Great West Life)
1-800-957-9777
www.canadalife.com

Accès aux RH
1-877-807-9090
accessshr@canadapost.ca

ESS (Auto-servir les employés)
www.canadapost.ca
Cliquez sur "je suis un employé" et connectez-vous





Liste des agents ACMPA – Section du Manitoba



Janet Johnson
Présidente
Section du Manitoba

B.P. 307
Anola, Manitoba
R0E 0A0

Tél./Fax ACMPA :
204-866-4822

Courriel :
jjohnsoncpaa@gmail.com



Raymond Bonk
Vice-Président
Section du Manitoba

B.P. 1258
Killarney, Manitoba
R0K 1G0

Bureau :
204-523-4920

Résidence :
204-523-8407

Fax :
204-523-8407

Courriel :
rbonk.cpaa@hotmail.com



Hope Toporowski
Secrétaire-trésorière
Section du Manitoba

B.P. 66
Fork River, Manitoba
R0L 0V0

Bureau :
204-657-2453

Résidence :
204-656-4815

Fax :
204-656-4283

Courriel :
hopecpaa@mymts.net



Kim Houston
Directrice
Section du Manitoba

B.P. 135
Oak Lake, Manitoba
R0M 1P0

Bureau :
204-855-2851

Résidence :
204-730-0233

Courriel :
kimbcpaa@gmail.com



Christine Ott
Directrice
Section du Manitoba

B.P. 235
Binscarth, Manitoba
R0J 0G0

Bureau :
204-532-2478

Résidence :
204-532-2119

Fax :
204-532-2119

Courriel :
christine.cpaa@gmail.com

Wishing you
the Best!

