

2024-2025

VOTRE PENSION DE LA TRAF

UN SÉMINAIRE



TEACHERS' RETIREMENT ALLOWANCES FUND

AU SERVICE DES ENSEIGNANTS HIER • AUJOURD'HUI • DEMAIN



Bienvenue au séminaire *Votre pension de la TRAF* du Teachers' Retirement Allowances Fund. Nous remercions la Manitoba Teachers' Society d'avoir organisé ce séminaire et de nous donner la possibilité de vous rencontrer aujourd'hui. Ce séminaire a pour objectif de vous familiariser avec les fondamentaux de votre régime de pension de la TRAF, et de vous aider ainsi à prendre des décisions éclairées en matière de retraite tout au long de votre carrière.

Vous pouvez consulter le site Internet traf.mb.ca pour être informé des dernières actualités et accéder à des informations et ressources importantes. Les membres sont invités à s'inscrire aux Services en ligne. Cette inscription est indispensable pour déposer votre demande de pension, alors enregistrez-vous dès que possible au cours de votre carrière afin de profiter des nombreux outils et informations mis à votre disposition pour vous aider à planifier votre retraite.

Votre compte des Services en ligne vous permet de :

- Consulter vos relevés annuels.
- Prendre connaissance de correspondances importantes.
- Regarder des présentations numériques, notamment celles sur les thèmes *Préparer votre retraite (Preparing for Your Retirement)* et *Augmenter votre pension (Maximizing Your Pension)*.
- Tester l'outil d'évaluation de pension.
- Partager des documents avec la TRAF via notre plateforme en ligne sécurisée.
- Mettre à jour vos bénéficiaires.
- Gérer certains achats de service.
- Maintenir à jour votre profil de compte, pour que vous puissiez continuer à recevoir la correspondance.

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par courriel si vous avez des questions sur ce séminaire ou sur votre pension. Bureaux ouverts de 8h00 à 17h00 du lundi au vendredi, et en général un samedi par mois pendant l'année scolaire. En juillet et août, les bureaux sont ouverts de 8h00 à 16h00.

Ce séminaire s'adresse aux membres de la TRAF de tout âge. Toutefois, si vous prévoyez de prendre votre retraite au cours de l'année prochaine, nous vous invitons à participer au séminaire *Préparer votre retraite* et à contacter notre bureau pour examiner votre situation personnelle avec l'un de nos spécialistes des Services aux membres. Nous nous ferons un plaisir de vous aider et de répondre aux questions que vous vous posez sur votre retraite tout au long de votre carrière.

**AU SERVICE DES ENSEIGNANTS
HIER • AUJOURD'HUI • DEMAIN**



Votre pension de la TRAF

2024 – 2025

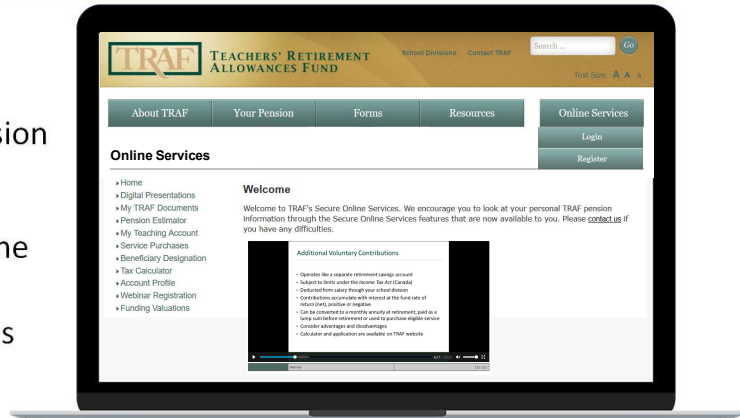
Sommaire

- Les avantages de l'inscription aux Services en ligne
- Généralités sur le régime de la TRAF
- Augmenter votre pension
- Événements de la vie principaux

Avantages de l'inscription aux Services en ligne

Caractéristiques principales :

- Relevés annuels
- Outil d'évaluation de la pension
- Envoyer des documents à la TRAF
- Demander sa pension en ligne
- Calculateur d'impôt
- Désignation des bénéficiaires
- Présentations numériques
- Détails sur la pension et feuillet d'impôt T4A (après départ en retraite)



Regarder la présentation numérique sur
« Your TRAF Pension » (Votre pension de la TRAF)

Généralités sur le régime de la TRAF

Cotisations obligatoires

- Tous les enseignants admissibles travaillant à temps plein, à temps partiel, dans le cadre d'un contrat à durée limitée, et dans certains cas en tant que remplaçant doivent cotiser à la TRAF.

Cotisations à la TRAF sur la base d'un salaire annuel de 80 000\$

Revenu au-dessous du MGAP*	71 300\$	x	8,8%	=	6 274,40\$
Revenu au-dessus du MGAP*	8 700\$	x	10,4%	=	904,80\$
Revenu total	80 000\$				
Total des cotisations à la TRAF sur l'année				=	7 179,20\$

* Le MGAP est le maximum des gains annuels ouvrant droit à pension, selon le Régime de pensions du Canada.

Cotisations obligatoires

- Les cotisations sont déduites des revenus ouvrant droit à la pension en fonction du nombre de jours de service ouvrant droit à la pension au cours d'un mois, ce qui explique pourquoi elles fluctuent.
- Les cotisations ne sont pas prélevées en juillet et en août si vous n'avez pas de jours ouvrant droit à la pension pendant ces mois.

Cotisations facultatives

- Fonctionnent comme un compte épargne-retraite séparé
- Soumises aux plafonds définis par la *Loi de l'impôt sur le revenu* du Canada
- Déduites du salaire par votre division scolaire
- S'accumulent avec les intérêts correspondant au taux de rendement du régime (net), positif ou négatif
- Peuvent être converties en une rente mensuelle au moment de la retraite, payées en un seul versement avant la retraite, ou utilisées pour acheter du service ouvrant droit à la pension
- Étudiez les avantages et les inconvénients
- Outil de calcul et formulaire de demande disponibles sur le site Internet traf.mb.ca

Calculer votre pension

- La TRAF est un régime de retraite à prestations déterminées, ce qui signifie que votre pension repose sur :
 - Le salaire moyen ouvrant droit à la pension
 - Les années de service ouvrant droit à la pension
- Elle n'est pas déterminée par vos cotisations et le revenu des investissements

Salaire ouvrant droit à la pension

- Taux de salaire (équivalent temps plein)
 - Inclut les allocations administratives
 - Exclut les avantages avant impôt, l'allocation pour usage de véhicule personnel, les revenus pour l'enseignement des cours en soirée ou d'été
 - Inclut le salaire « présumé » quand des prestations d'invalidité sont perçues
- Le salaire moyen est calculé sur la base des 5 meilleures années¹ de salaires contractuels au cours des 12 années précédant le départ en retraite.

¹ 7 meilleures années pour le service antérieur à juillet 1980. Il est possible de les convertir pour baser le calcul sur la moyenne des 5 meilleures années et augmenter votre pension. Pour plus d'informations, contactez la TRAF.



9

Service ouvrant droit à la pension

Le service ouvrant droit à la pension est crédité pour les jours travaillés réels.

Service pris en compte

- Emplois couverts par la TRAF. Par exemple :
 - Enseignants, spécialistes, directeurs d'écoles et directeurs généraux
 - La Faculté d'Éducation dans une université du Manitoba
 - Le Ministère de l'Éducation du Manitoba
 - La Manitoba Teachers' Society (MTS)
 - Association des commissions scolaires du Manitoba
- Jours de travail personnel avec salaire partiel ou complet, ou en percevant des prestations d'invalidité

- Service acheté
- Service transféré

Service n'ouvrant pas droit à la pension

- Congé à salaire différé
- Congés personnels et de maladie sans solde
- Congés non prévus par la *Loi sur la pension de retraite des enseignants*



10

Admissibilité

- Dépend de plusieurs variables :
 - Date de la fin du contrat avec votre employeur
 - Âge
 - Service admissible

Service ouvrant droit à la pension et service admissible

Service ouvrant droit à la pension

- Le temps réel passé à travailler (temps plein, temps partiel, contrat à durée limitée et service à titre de remplaçant pendant lequel vous avez cotisé), ou la période pendant laquelle ont été perçues des prestations d'invalidité.
- Détermine le montant de votre pension avant les ajustements pour retraite anticipée ou le choix de régime.

Service admissible

- Service en tant que membre de la TRAF crédité jusqu'à la fin du dernier mois pendant lequel a été enregistré du service ouvrant droit à la pension.
- Détermine le droit à une pension réduite ou à taux plein et si une pénalité pour retraite anticipée (PRA) et prestation compensatrice s'applique.

Admissibilité

- Retraite normale – 65 ans
 - Pension à taux plein (pas de service admissible minimum requis)
- Retraite anticipée – 55 à 65 ans
 - Moins de 10 ans de service admissible – réduction actuarielle
 - 10 ans de service admissible ou plus – PRA à vie possible (si la pension démarre avant l'âge de 60 ans et que la somme de votre âge et de vos années de service admissible est inférieure à 80), plus prestation compensatrice payable jusqu'à l'âge de 65 ans ou le décès
- Retraite différée – après 65 ans
 - Pension à taux plein (pas de service admissible minimum requis)
 - La pension ne doit pas démarrer plus tard que la fin de l'année des 71 ans du membre

Statistiques juillet 2024

Âge moyen de départ en retraite : **59,5**

Environ **20,7%** partent en retraite à 55 ans

Environ **39%** partent en retraite à 60 ans ou plus

Montant brut moyen de la pension mensuelle : **3 423\$**

Moy. de service ouvrant droit à la pension : **25,5 ans**

Démarrage automatique de la pension

Si vous avez au moins 65 ans et au moins 15 ans de service admissible :

- Votre pension démarre automatiquement dès que les deux conditions sont remplies
- Il n'est pas obligatoire de mettre fin au contrat avec votre employeur
- Les cotisations cessent (elles ne sont plus autorisées)
- Le service ouvrant droit à la pension n'est plus cumulé
- La personne n'est plus soumise aux règles relatives à l'enseignement après le départ en retraite

Sauf si vous décidez de continuer à cotiser après 65 ans¹ :

- Les cotisations continuent à être prélevées sur votre salaire
- Le service ouvrant droit à la pension continue à être cumulé
- Vous pouvez prendre votre retraite à tout moment après 65 ans, sans mettre fin à votre contrat
- La pension correspond au montant le plus élevé entre la pension cumulée ou l'équivalent actuariel de la pension à 65 ans

¹ Formulaire de choix obligatoire.

Exemples de formule de pension

- Supposons un membre :
 - parti en retraite en juin 2024
 - avec 28 ans de service admissible
 - avec 28 ans de service ouvrant droit à la pension
 - avec un salaire moyen (sur 5 ans) ouvrant droit à la pension de 95 000\$
- Selon la formule de pension, la pension de base mensuelle de ce membre serait de 3 548\$¹ (42 582\$ par an)
- Les exemples qui suivent montrent l'impact d'un changement du salaire moyen ou du service ouvrant droit à la pension

¹ Les réductions pour séparation, retraite anticipée et prestation compensatrice, le cas échéant, s'appliquent à ce stade ; tous les choix de régimes sont calculés en tant que pourcentage de la pension de base (Régime A).

Exemples de formule de pension

Impact d'une hausse du salaire moyen

Service ouvrant droit à la pension	Salaire moyen sur 5 ans	Pension de base mensuelle
28 ans	95 000\$	3 548\$
28 ans	97 000\$	3 641\$
Augmentation de la pension		93\$

- Le service admissible serait de 28 ans

Exemples de formule de pension

Impact d'années supplémentaires de service ouvrant droit à la pension

Service ouvrant droit à la pension	Salaire moyen sur 5 ans	Pension de base mensuelle
28 ans	95 000\$	3 548\$
30 ans	95 000\$	3 802\$
Changément de la pension		254\$

- Le service admissible serait de 28 et 30 ans, respectivement

Exemples de formule de pension

• Impact de travail à temps partiel (exemple à 50%)

Service ouvrant droit à la pension	Salaire moyen sur 5 ans	Pension de base mensuelle
28 ans (temps plein)	95 000\$	3 548\$
14 ans (temps partiel à 50%)	95 000\$	1 774\$
Différence pour la pension		1 774\$

- La pension d'un membre travaillant à temps partiel est déterminée sur la base du taux de salaire équivalent temps plein
- Ce membre aura 28 ans de service admissible pour son admissibilité (et non 14 ans)
- Ce membre cumule la moitié du service ouvrant droit à la pension d'un membre travaillant à temps plein
- Ce membre recevra la moitié de la pension d'un membre travaillant à temps plein

Augmenter votre pension

(par des achats de service et des transferts)

Pour en savoir plus, regardez la présentation numérique
« Maximizing Your Pension » (Augmenter votre pension) disponible
dans vos Services en ligne.

Types d'achats de service

- Congés de maternité / parentaux / d'adoption
- Service d'enseignant à titre de remplaçant
- Congés de formation
- Rétablissement du service remboursé
- Autres services passés admissibles

Achats de service

- Rendez-vous sur le site Internet traf.mb.ca pour envoyer votre demande en ligne
- Envoyez une demande pour connaître les coûts et obtenir une estimation de l'augmentation de votre pension
- Les paiements y compris les intérêts (le cas échéant) peuvent être effectués par :
 - Transfert de REER (dans la majorité des cas)
 - Chèque (peut être déductible des impôts)
 - Transfert de vos cotisations facultatives, le cas échéant
- **Ne tardez pas** : envisagez ces options suffisamment tôt dans votre carrière.



21

Transferts de service

- Permet de combiner le service des régimes de pension avec lesquels la TRAF a un accord réciproque (inclut les régimes d'enseignants provinciaux et certains autres régimes)
- Complétez une Demande de transfert de service disponible sur le site Internet de la TRAF et envoyez un exemplaire aux deux régimes de retraite
- **Ne tardez pas** : les transferts de service demandent généralement six à huit mois

Remarque :

Si vous transférez votre service de la TRAF à un autre régime, puis revenez par la suite à la TRAF en demandant que votre service lui soit re-transféré, vous ne recevrez peut-être pas la totalité du service transféré initialement.



22

Événements de la vie principaux

Séparation

- Le conjoint a droit à une partie de la valeur commuée cumulée entre la date de début de la vie commune et la date de séparation¹
- La date de la séparation déterminera le montant qui peut être divisé et les choix possibles :
 - **Avant le 1^{er} octobre 2021** : les options sont la division à 50%, la négociation de la différence nette ou pas de division.
 - **Le ou après le 1^{er} octobre 2021**, il y a davantage de flexibilité : les options sont la division jusqu'à 50% ou pas de division.
- Une séparation peut également avoir des répercussions sur votre pension après le départ en retraite
- Contacter rapidement la TRAF afin de veiller à ce que la question soit réglée

¹ S'applique si vous avez rompu votre mariage le ou après le 1^{er} janvier 1984 ou votre union de fait le ou après le 30 juin 2004. Peut s'appliquer dans d'autres situations. Veuillez contacter la TRAF pour plus de détails.

Décès

Avant le démarrage de la pension

- L'époux(se)/conjoint(e) peut renoncer à ses droits
- Désignez votre ou vos bénéficiaires via les Services en ligne
- Vérifiez votre Relevé annuel

Après le démarrage de la pension

- En fonction du type de régime choisi au moment du départ en retraite

Maintenez vos coordonnées à jour

- Connectez-vous régulièrement à vos Services en ligne pour vérifier que votre profil de compte et vos coordonnées sont à jour.
- Une adresse de courriel à jour garantit que vous continuez à recevoir les courriels de la TRAF, comme l'avis de la disponibilité de votre relevé annuel ou l'avis de disponibilité du bulletin *Le lien*.
- Vos coordonnées les plus récentes seront requis pour tous les paiements électroniques.

Nous contacter



TEACHERS' RETIREMENT
ALLOWANCES FUND

Site Internet : www.traf.mb.ca

Courriel : info@traf.mb.ca

Téléphone : 204-949-0048

Numéro gratuit : 800-782-0714

Fax : 204-944-0361

Johnston Terminal

330 – 25 Forks Market Road

Winnipeg, Manitoba

R3C 4S8

Consultez le site Internet traf.mb.ca pour connaître les dernières informations et les heures d'ouverture de nos bureaux, ainsi que les samedis disponibles pour fixer un rendez-vous.



ADDITIONAL VOLUNTARY CONTRIBUTIONS

INTRODUCTION

As a contributing member, you may choose to make tax-deductible additional voluntary contributions (AVCs), which are deducted by your employer from your salary. These contributions do not provide you with additional service but are rather like a separate retirement savings account, subject to certain limits.

AVCs accumulate with interest at TRAF's rate of return (which may be positive or negative). The balance in the account can be:

- Converted to an annuity at retirement (not eligible for cost of living adjustments) that supplements your TRAF pension,
- Used to purchase eligible service such as substitute service or educational leaves, or
- Withdrawn as a lump sum in cash, less withholding taxes, or transferred on a tax-deferred basis to your RRSP any time before you retire.

AVCs cannot remain in the plan once your pension benefit has been paid.

WHAT ARE THE LIMITS?

You can make AVCs to TRAF up to the lesser of:

- 18% of your salary, or
- The Money Purchase Limit as prescribed by the *Income Tax Act*

less your pension adjustment (before AVC contribution).

Making AVCs this year will reduce your allowable RRSP contribution room next year by the same amount.

WHY SHOULD I MAKE ADDITIONAL VOLUNTARY CONTRIBUTIONS?

Planning for your retirement is a very personal matter. AVCs are one option for increasing your retirement income.

ADVANTAGES

- You can take advantage of TRAF's comprehensive investment program and low administrative costs.
- You participate in TRAF's investment opportunities.
- Contributions are made through payroll deduction by your employer.
- You can increase your retirement income on a tax-effective basis.

DISADVANTAGES

(COMPARED TO AN RRSP CONTRIBUTION)

- TRAF's investment strategy is focused on the long-term funding objectives of the pension plan and may not be consistent with your investment objectives and risk tolerance.
- With an RRSP contribution, you can tailor your investments to meet your personal investment objectives and risk tolerance, particularly as you near retirement.
- RRSP contributions are available for other uses such as the Home Buyers' Plan and Lifelong Learning Plan.

HOW DO I MAKE ADDITIONAL VOLUNTARY CONTRIBUTIONS?

AVCs are deducted from your salary up to the permitted limits under the *Income Tax Act*. You may increase, decrease or stop your payroll deduction at any time.

You will need to use the Additional Voluntary Contribution Calculator to:

- Determine the amount you can contribute, and apply to have AVCs deducted from your pay. The application form is part of the calculator.
- To apply, you must complete the application contained in the Additional Voluntary Contribution Calculator, and print, sign and submit one copy of this form to your employer's payroll office and one signed copy to TRAF.

You must reapply each calendar year. You should also review your AVC deductions during the year if you have a significant change in earnings to ensure you do not overcontribute.

The Additional Voluntary Contribution Calculator and application form are accessible on our website.

FOR MORE INFORMATION

- Register for [Online Services](#) to access your personal account.
- Log in to your Online Services account to watch the digital presentation on Making Additional Voluntary Contributions.
- Consult with a professional advisor to determine if making AVCs is right for you.
- Log in to your Online Services account to view your annual statement. If you have made AVCs, they will be shown under the Contributions & Interest section of your statement.

ONLINE SERVICES

INTRODUCTION

Online Services is quick, secure and easy to use. Once registration has been processed, simply log in to your Online Services account to access your personal TRAF pension information and the features noted below.

Register at traf.mb.ca to join the thousands of members who are experiencing the benefits of Online Services.

FEATURES FOR ACTIVE AND DEFERRED PLAN MEMBERS

Deferred plan members are former members who no longer contribute to the plan but still have contributions remaining in the plan.

- **Annual statements** – View current and past statements that include projected gross monthly pension estimates at age 55, 60 and 65, your termination benefit and pre-retirement survivor's benefit.
- **Pension estimator** – Active members only: Experiment with a variety of pension variables such as planned retirement age or date, salary and other factors to instantly see what your monthly pension amount might be if you retire between the ages of 55 and 65. You can also view amounts if you are considering integrating with CPP and/or OAS.
- **Apply for pension** – Complete your pension application online up to one year in advance. You must be registered for Online Services in order to apply for your pension. Your application must be printed, signed and uploaded using "Share Documents."
- **Share documents** – Easily share documents with us, including your pension application and other supporting documents, on our secure online platform.
- **Digital presentations** – Learn about your pension plan by reviewing recordings of digital presentations on various topics.
- **Beneficiary designation** – Designate or update your beneficiary.
- **Tax calculator** – See how much tax will be deducted from your pension whether you reside in Manitoba or in another province.
- **Newsletters and communications** – Receive news and updates from TRAF.
- **Teaching account** – View your yearly salary, service and contributions as well as purchase and transfer records.
- **Contact information update** – Keep your information updated to ensure important correspondence continues to reach you.

FEATURES FOR RETIRED MEMBERS

- **Pension correspondence** – View documents such as your T4A and pension change notices, which are issued whenever there is a change to the amount of your pension payment.
- **Pension account** – Review your personal information, such as your selected plan option and pension history including gross amounts, deductions and your net deposits, as well as your current tax credits and accumulated cost of living adjustments (COLA).
- **Share documents** – Easily share documents with us by uploading them to our secure online platform.
- **Tax calculator** – Determine how much tax TRAF is required to withhold from your gross monthly pension.

CONTINUES ON NEXT PAGE >

- **Newsletters and communications** – Receive periodic updates from TRAF by email, including notification that *The Horizon* newsletter is available.
- **Teaching account** – View the history of your yearly salary, service and contributions as well as purchase and transfer records.
- **Contact information update** – TRAF must have your current mailing address, email and phone number in order for you to receive electronic deposit of your pension payments.

HOW TO REGISTER

1. Visit TRAF's website at traf.mb.ca and click the "**Online Services**" button. Then, click the "**Register**" button.
2. Complete the steps and click "**Submit**" to finish your registration. It will be processed within two business days.
3. Once your registration has been processed, you will receive an email from TRAF that includes your user ID. The user ID is unique to you and cannot be changed. Save this user ID for your records, as it will be required to access Online Services.

LOGGING IN FOR THE FIRST TIME

1. Once you've received your user ID, visit TRAF's website at traf.mb.ca and click the "**Online Services**" button. Then, click the "**Log In**" button.
2. Enter your user ID *and* password and click "**Log In.**"
3. A pop-up window will appear outlining three steps:
 - Verify your email address.
 - Set a new password.
 - Set up email for multi-factor authentication (MFA).Click "**Continue.**"
4. Verify your email address. An email will be sent to you. Open your email and copy the verification code you have received. Enter that code into the space provided. Your email address is now verified.
5. Set up a new password that follows the guidelines outlined on your screen. Click "**Confirm.**"
6. Review and accept the Terms and Conditions.
7. Set up email as your MFA method. A new email will be sent to you. Open your email and copy the new verification code you have received. Enter that code into the space provided. Your email address is now set up as your MFA method.

In addition to entering your user ID and password, you will now be asked to verify your identity through email each time you log in to Online Services for an added layer of security.

OPTIONAL STEP

At any time, you can choose to change your MFA method.

1. Once logged in to Online Services, click "**Account Profile**" and choose the "**Multi-factor Authentication**" tab.
2. Choose one of the four options:
 - Email me.
 - Text me.
 - Call me.
 - Use my authenticator app.
3. Follow the instructions to set up a different method.

Now, each time you log in to Online Services, you will enter your user ID and password and then verify your identity through your preferred method.

If you require assistance, contact us and our Online Services support team will walk you through this process.

SHARE DOCUMENTS WITH TRAF

INTRODUCTION

You can easily share certain important documents with TRAF. Here's how:

All files are completely secure and can only be accessed by you and TRAF.

STEP 1: REGISTER FOR OR LOG IN TO ONLINE SERVICES

Visit traf.mb.ca and click the "Online Services" button. Log in using your user ID and password. Or register now for access to share documents.

STEP 2: CLICK "SHARE DOCUMENTS"

After registering and logging in, you will have access to a page called "Share Documents." Find it in the menu on the left-hand side of your screen.

We can accept PDF, PNG, JPG and JPEG files. This could include scanned images or photos taken with a camera, phone or other device.

STEP 3: UPLOAD YOUR FILE

Click "Browse" to find the file on your computer. Add a description and then click the "Share file with TRAF" button.

You will receive an email when your file is uploaded. Please call or email us if you have any questions.

TIPS TO ENSURE YOUR DOCUMENT GETS ACCEPTED

- Understand your document's requirements.
- Ensure all sections of the document are complete and, if required, signed and dated.
- Only share documents that have clear, legible print.
- If attaching photos of documents, ensure it is a high-quality, readable and well-lit image.
- Ensure all four corners are visible in the picture.

Ce document n'a pas force obligatoire. Il ne modifie pas les modalités du régime établies en vertu de la *Loi sur la pension de retraite des enseignants* ou d'autres dispositions législatives. La TRAF administre le régime de retraite conformément aux dispositions législatives, aux faits et aux politiques en vigueur au moment où elle prend une décision. Ces décisions peuvent être portées en appel par les membres en vertu de la Politique en matière d'appel par les membres de la TRAF, accessible à l'adresse traf.mb.ca.

Ces renseignements ne sont fournis qu'à titre d'information générale.
En cas d'erreur, d'omission ou de malentendu, la *Loi sur la pension de retraite des enseignants* et son règlement s'appliquent.



TEACHERS' RETIREMENT
ALLOWANCES FUND

Terminal Johnston, 330 – 25 rue Forks Market
Winnipeg, Manitoba R3C 4S8
Téléphone : 204-949-0048 ou 1-800-782-0714
Télécopieur : 204-944-0361
Courriel : info@traf.mb.ca • Site internet : traf.mb.ca