

No de convention : 41799025

No de client : 7291046

Retournez à : Madame Céline Paradis  
130, rue Beauséjour  
Dolbeau-Mistassini  
G8L 2Y5

Destinataire :



RÉGION SAGUENAY-LAC-ST-JEAN  
SECTEUR LOUIS-HÉMON



Mars 2014

DANS CE NUMÉRO :

## LE JASEUR

MOT DE LA PRÉSIDENTE	1
LE TSUNAMI GRIS N'AURA PAS LIEU	3
CAPSULE SANTÉ SSQ	4
L'AGRESSION SEXUELLE CONTRE UNE PERSONNE AÎNÉE	6
PROF UN JOUR...	8
LA CHARTE DE LA LAÏCITÉ ET L'AREQ	9
JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES	10
POURQUOI LES PERSONNES ÂGÉES SONT IMPORTANTES	11
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2014	12
LE CHOCOLAT	14
PAS DE RETRAITE POUR VOS IMPÔTS	15
ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ	19
QU'EST-CE QU'UN RENSEIGNEMENT NOMINATIF?	21
RÉCLAMATION WEB SSQ	22

### Mot de la présidente

Bonjour à vous toutes et tous,

Le soleil se pointera bientôt à l'horizon pour nous réchauffer de ce dur hiver et apportera avec lui son lot de changements. Nous serons revigorés, pleins d'énergie et de santé, prêts à réaliser nos projets les plus farfelus.

Eh bien oui, le temps est venu de vous quitter, car je termine cette année mon deuxième mandat à la présidence de l'AREQ, secteur Louis-Hémon. Nous avons cheminé ensemble, et tout au long de ce parcours, j'ai insisté particulièrement sur l'information. Je demeure et suis convaincue que plus on est informé plus on peut défendre ses droits. Par l'information véhiculée à l'AREQ, nous pouvons intervenir de façon judicieuse au moment opportun. L'information nous donne une liberté d'action.

J'ai la ferme conviction que l'on a le pouvoir que l'on se donne. Occupons-nous de nos affaires avant que d'autres décident pour nous. Il faut rester vigilant. On ne peut pas demander aux autres de défendre nos intérêts : c'est à nous que cela revient. Ensemble, on peut soulever des montagnes : nous sommes 613 membres au secteur, environ 3400 au régional et près de 56000 membres au provincial. Cela veut dire 56000 votes...

Je vous quitte avec le sentiment du devoir accompli. Je vous remercie de tout le support et de tout l'encouragement que vous m'avez apportés tout au long de ce mandat.

Le succès du secteur Louis-Hémon, c'est le succès de tous et chacun d'entre nous. J'espère vous rencontrer lors de l'assemblée générale sectorielle en avril à Roberval, afin vous saluer encore une fois.

C'est à cette occasion que je passerai le flambeau de la présidence. Cela dit, vous comprenez qu'une personne seule, présidente ou pas, ne peut rien accomplir en regard de ce que toute une équipe peut réaliser. Donc, je vous demande d'accorder le même appui que vous m'avez donné à la personne qui occupera la présidence ainsi qu'au nouveau conseil sectoriel.

C'est important que vous soyez présents lors de l'assemblée générale sectorielle du 23 avril à l'Hôtel Château Roberval, afin de choisir vos prochains représentants. Il y aura des élections aux postes de présidence, 2<sup>ième</sup> vice-présidence, secrétariat ainsi qu'au poste de conseiller et/ou conseillère de secteur.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt,

Merci à la prochaine.

**Céline Paradis**, présidente



### Assemblée générale régionale

**Mercredi le 14 mai 10h.**

**Hôtel la Saguenéenne**

**250. Des Saguenéens**

**Chicoutimi**

***On vous y attend en grand nombre !***

***Une allocation de transport sera remise par les responsables de section au dîner.***

***( 15.00\$/membre)***

### AQUARELLE AU PROFIT DE LA FLG

Aux membres de L'AREQ du secteur Louis-Hémon,

Une de nos membres, madame Réjane Tremblay de Roberval, aquarelliste, a fait don d'une de ses œuvres pour amasser de l'argent au profit de la Fondation Laure Gaudreault. Un grand merci pour sa générosité. La présentation de ce tirage a été faite à l'automne 2013 à Dolbeau, lors de la messe des Souvenances. Depuis, lors des activités dans chacune des sections, des billets vous ont été offerts au coût de :

2 \$ / 1 billet, 5 \$ / 3 billets.

Au 1<sup>er</sup> janvier, nous avons amassé plus de 600 \$, grâce à la générosité de tous ceux et celles qui ont tenté leur chance. Vous aurez une dernière possibilité de vous procurer des billets lors de l'assemblée générale sectorielle qui se tiendra le 23 avril à Roberval. Une équipe sera à votre disposition pour vous en offrir avant le début de l'Assemblée.

Le tirage aura lieu vers la fin de cette rencontre. N'oubliez pas que s'il n'y a qu'une seule personne qui repart avec l'aquarelle, nous sommes tous gagnants car la FLG aide, en notre nom, certains de nos membres en difficulté ou des jeunes qui ont besoin de notre appui.

Je compte sur vous.

**Marthe Simard, responsable de la FLG**

**Équipe de production:** Eric Camier Marie Fillion  
Claudette Villeneuve

## La réclamation Web : un nouveau service de SSQ

**SSQ** Groupe financier

NOUVEAU SERVICE!

REMBOURSEMENT en 48 heures

### RÉCLAMEZ SUR LE WEB... en quelques clics

C'est avec enthousiasme que SSQ vous annonce l'arrivée d'un nouveau service pour vous simplifier la vie : **les réclamations Web**. Dès le **3 MARS 2014**, ce service sera disponible pour tous les assurés de votre groupe. Simples et efficaces, les réclamations Web vous permettent d'obtenir vos remboursements en 48 heures, d'éliminer les formulaires, enveloppes et délais postaux!

Bref, un nouveau service conçu spécialement pour vous faciliter la vie!

#### Comment réclamer sur le Web?

Éliminez les formulaires, enveloppes et délais postaux!

- 1 Rendez-vous au [ssq.ca](http://ssq.ca) et cliquez sur le lien **ACCÈS | assurés** dans la section **Services en ligne**.
- 2 **Si vous n'êtes pas encore inscrit au site...** Une fois sur la page d'accueil du site, choisissez la section **Nouvel utilisateur** puis cliquez sur le bouton **Inscription** et suivez les étapes.  
N'oubliez pas d'entrer votre **clé d'activation** afin d'accéder à toutes les fonctionnalités du site. Celle-ci se trouve sur votre certificat d'assurance ou encore sur votre dernier relevé de prestations.
- 3 **Si vous êtes déjà inscrit au site...** Une fois sur la page d'accueil du site, entrez votre code d'utilisateur et votre mot de passe afin d'accéder à la page principale.
- 4 Pour soumettre une réclamation, cliquez sur le lien **Réclamations en ligne** situé dans la section **Liens rapides**.
- 4 Cliquez sur **Soumettre une demande de prestations** et suivez les étapes!

#### Profitez du dépôt direct et du relevé électronique de vos prestations!

Assurez-vous que vous êtes inscrit au service de dépôt direct (disponible sur le site **ACCÈS | assurés**) et vous bénéficierez également du relevé électronique de vos prestations. Une bonne solution pour recevoir votre remboursement plus rapidement et éliminer la paperasse!

#### Conservez vos reçus originaux!

Lorsque vous effectuez des réclamations Web, veuillez conserver vos reçus originaux pour une période de 12 mois. Des mesures de contrôle ont été mises en place afin de confirmer la validité de certaines réclamations. Ainsi, il est possible que vous ayez à nous faire parvenir vos reçus originaux par la poste.

#### Des questions?

N'hésitez pas à communiquer avec notre Service à la clientèle au **1 877 651-8080**.

**Lors de votre prochaine réclamation... PENSEZ WEB!**

## Le tsunami gris n'aura pas lieu

Nous vivons à une époque où les solutions faciles et simplistes sont trop souvent envisagées, à une époque où au lieu d'user de créativité dans la recherche de solutions, on cible des coupables. Or, les personnes âgées sont souvent la cible de propos empreints de préjugés. Qui n'a jamais entendu dire que le vieillissement de la population était responsable de la hausse des coûts du système de santé, que les régimes de retraite allaient mettre à feu les finances publiques?

Pour contrer tous ces préjugés, l'AREQ a entrepris, en 2010, de documenter la question par un projet de recherche subventionné par le Secrétariat aux aînés dans le cadre du programme Soutien aux initiatives visant le respect des aînés (SIRA). Cette enquête a été réalisée en partenariat avec la FADOQ et Kino-Québec.

Néanmoins, les préjugés ont la vie dure puisque le discours ambiant, selon lequel les aînés sont responsables de plusieurs problèmes, perdure. C'est pourquoi il est intéressant de lire cet article publié dans le journal de l'Université de Montréal, le 13 janvier 2014. Yves Carrière, démographe, débolonne le mythe du tsunami gris et détruit ces préjugés envers les aînés.

### 1<sup>er</sup> mythe – Vieillissement de la population

Le démographe remet les pendules à l'heure et nie que le vieillissement de la population est responsable des coûts faramineux du système de santé. M. Carrière affirme plutôt que « l'inflation, la rémunération des professionnels de la santé, les dépenses associées aux nouveaux médicaments et aux nouvelles technologies sont responsables du taux de croissance des dépenses en santé ». Selon lui, seulement 10 % des coûts en santé seraient liés au vieillissement de la population.

### 2<sup>e</sup> mythe – Régimes de retraite publics

Selon Yves Carrière, « le véritable problème des régimes de retraite publics réside dans leur faible taux de remplacement. Cet état de fait risque d'être à la source d'une baisse majeure du niveau de vie de nombreuses futures personnes retraitées ». À son avis, une hausse modérée des cotisations au Régime de pension du Canada et à la Régie des rentes du Québec pourrait « amoindrir le risque d'une diminution notable du niveau de vie des retraités de demain ».

## Capsule Santé SSQ

### L'impact des réseaux sociaux sur les relations interpersonnelles

Faciles d'accès, les réseaux sociaux tels Facebook, Twitter, MySpace et LinkedIn prennent de plus en plus de place dans notre quotidien. Facebook, par exemple, compte plus de 1,2 milliard d'utilisateurs à lui seul, alors qu'on compte un total de 7 milliards d'habitants sur terre actuellement. Cet engouement pour une vie sociale virtuelle gagne en popularité, certes, une question fondamentale se pose : à quel prix?

### La proximité des contacts

La société subit en quelque sorte les revers des réseaux sociaux à différents niveaux. Ce qui peut sembler inquiétant à prime à bord, c'est la diminution importante des contacts humains directs. Il est, pour plusieurs d'entre nous, beaucoup moins intimidant de dire le fond de notre pensée à un ordinateur plutôt qu'à la personne directement concernée.

### Le vide relationnel

Pour certaines personnes, les réseaux sociaux peuvent collaborer à combler une partie du vide relationnel créé par la solitude et peuvent même aller jusqu'à freiner des pensées dépressives. Helen Oxley, psychologue pour adulte au centre associatif de Manchester ajoute que « Pour la plupart des gens, l'Internet est un moyen de rester en contact avec leurs proches, mais pour les gens qui sont isolés en raison de maladie, il joue un rôle plus important et peut souvent agir comme une bouée de sauvetage ».

### En tant que parent

Pour plusieurs adolescents (et même certains adultes), dormir avec son téléphone intelligent n'est pas rare. On les branche tout près de la table de chevet, et première chose le lendemain matin, on fait la tournée des réseaux sociaux comme si on lisait le journal. Un sondage publié en 2012 par My Life, une alternative à Facebook, montre que les Américains préféreraient passer une nuit en prison ou courir un marathon plutôt que devoir abandonner les réseaux sociaux, par peur de rater un événement. La nuance entre la dépendance et le loisir se situe en fait dans « l'obligation ». Si le jeune se sent obligé de se connecter au réveil et avant le sommeil, on peut alors parler d'une dépendance. D'autres parts, contrôler le temps passé par son adolescent sur les réseaux sociaux n'est peut-être pas suffisant.

## Qu'est-ce qu'un renseignement nominatif?

Voici un aide-mémoire qui vous permet de faire la distinction entre un renseignement anonyme et un renseignement nominatif.

En effet, certains renseignements sont anonymes, alors que d'autres sont nominatifs.

Les renseignements sont anonymes lorsqu'ils ne permettent pas de vous identifier personnellement.

Par exemple, les statistiques démographiques et l'historique de votre navigation Internet constituent des renseignements généraux anonymes. Leur dévoilement ne met pas votre identité en danger.

Les renseignements sont nominatifs lorsqu'ils permettent de vous identifier personnellement.

Par exemple, votre nom, votre date de naissance, votre adresse, votre numéro de téléphone, votre code postal et votre courriel sont des renseignements nominatifs.

Selon les experts de la Gendarmerie royale du Canada,

voici, ci-dessous, le type d'information que les escrocs recherchent pour usurper votre identité.

- Nom et prénom
- Date de naissance
- Numéro d'assurance sociale
- Adresse intégrale
- Nom de jeune fille de la mère
- Nom d'utilisateur et mot de passe pour les services en ligne
- Numéro de permis de conduire
- Numéro d'identification personnelle (NIP)
- Données de cartes de crédit (numéro, date d'expiration et les trois derniers chiffres apparaissant sur la plage de signature)
- Numéros de comptes bancaires
- Signature
- Numéro de passeport



CanAssistance est une firme d'assistance voyage qui offre ses services par l'assurance voyage comme celle qu'offre ASSUREQ. Les numéros de téléphone pour joindre la firme apparaissent au verso de la carte SSQ. Les voici :

Canada et États-Unis : 1 800 465-2928 Ailleurs dans le monde (à frais virés) : 514 286-8412

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de SSQ au 418 651-6962 ou sans frais au 1 888 833-6962.

**Bon voyage!**

## Assurance collective ASSUREQ

### Soins de santé offerts par la Commission des Praticiens de Médecine Douce du Québec (CPMDQ)

Le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ prévoit que « seuls sont couverts les frais engagés pour des traitements, soins ou fournitures dispensés par une professionnelle ou un professionnel de la santé membre en règle de l'ordre professionnel pertinent aux traitements, soins ou fournitures en cause ou, à défaut de l'existence d'un tel ordre, d'une association professionnelle pertinente, sous réserve des règles établies par SSQ pour la reconnaissance de chaque association. » (Brochure Votre régime d'assurance collective ASSUREQ-personnes retraitées, p.13)

Dans le but d'offrir une qualité de service à ses clients, l'assureur SSQ Groupe financier a mis de l'avant des critères de reconnaissance des associations professionnelles afin de se prémunir contre la hausse des coûts liés aux demandes et aux pratiques non conformes. Ce type de vérification est effectué de façon courante par la plupart des compagnies d'assurance.

SSQ nous avise que la Commission des Praticiens de Médecine Douce du Québec (CPMDQ) refuse de fournir les informations demandées (critères de base permettant la reconnaissance des associations professionnelles).

En conséquence, la CPMDQ ne rencontrant pas les normes d'excellence encadrant la reconnaissance d'une association professionnelle, SSQ a décidé de ne plus rembourser les frais engagés pour des services offerts par les professionnels étant uniquement membres de la CPMDQ.

Si une personne assurée souhaite, malgré tout, continuer de recevoir des soins offerts par une personne professionnelle qui est membre uniquement de la CPMDQ, elle pourra le faire, mais ne pourra pas obtenir de remboursement pour les frais engagés.

Notez que cette mesure ne change en rien la reconnaissance par SSQ des autres associations professionnelles.

On remarque de plus en plus que certains jeunes ne sont pas suffisamment encadrés quant au contenu qu'ils ont la permission de diffuser en ligne (photos, informations confidentielles, etc.).

En tant que parent, il est recommandé d'assurer une certaine vigie du profil de votre ado afin d'être en mesure de réagir au bon moment.

### Quelques astuces pour une vigie saine :

- Évitez de jouer au détective en vous créant un faux compte;
- Parlez à votre enfant du fait qu'il est possible de pouvoir contrôler qui peut les identifier sur des photos, et ce, avant que leurs amis s'en chargent.  
Expliquez pourquoi il peut être intéressant d'opter pour cette alternative;
- Informez votre enfant que, sur Facebook par exemple, il est possible de créer des listes de diffusion et ainsi contrôler l'auditoire du contenu partagé. De cette façon, on peut, par exemple, choisir de partager certaines photos avec les gens du groupe «famille» seulement;
- N'oubliez pas qu'afin d'être en mesure de bien gérer l'activité en ligne de votre enfant, vous devez en quelque sorte être bien à l'affût des différentes possibilités de confidentialité que certains réseaux sociaux offrent. Assurez-vous de bien vous renseigner;
- Expliquez à votre enfant que le contenu qu'il publie sur les réseaux sociaux est un peu comme un panneau publicitaire le long d'une autoroute : il est visible pour tout le monde.

### Quelques statistiques sur l'utilisation des réseaux sociaux

- Les utilisateurs ont généralement 2X plus d'amis en ligne que dans la vraie vie ;
- 91% de l'accès internet mobile est dans le cadre d'activités sociales;
- 7000 types d'appareils se branchent chaque jour sur la plateforme de Facebook.

Il n'y a pas de règles claires quant à l'utilisation des réseaux sociaux. Dans un monde de plus en plus individualiste, ces réseaux permettent effectivement de rapprocher les gens d'une autre façon. Toutefois, rappelons que les relations sociales sont plus complexes qu'en apparence et représentent beaucoup plus qu'un simple phénomène virtuel.

## L'agression sexuelle contre une personne aînée :

### UN TABOU

Le 30 janvier dernier, l'AREQ a organisé à Québec une rencontre nationale des représentantes régionales des comités de la condition des femmes. Un des ateliers était animé par des représentantes du CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel) de Charlevoix et traitait de la violence sexuelle faite aux personnes aînées.

Une personne (grande majorité de femmes) peut être victime d'agression sexuelle à tout âge de sa vie. Peu importe l'âge, les formes d'agression sexuelle sont multiples. L'agression peut avoir lieu à la maison ou dans un foyer d'hébergement, dans un établissement de soins de santé ou encore dans un milieu fréquenté quotidiennement : club social, moyen de transport, parc, salle de séjour, épicerie etc.

### Des statistiques révélatrices

En 2008, les statistiques policières du Québec révélaient que :

- 5341 infractions sexuelles ont été enregistrées par les corps policiers;
- 83% des victimes sont de sexe féminin;
- 98% des auteurs présumés sont de sexe masculin.

N'oublions pas que le taux de dénonciation est faible.

### C'est quoi une agression sexuelle?

L'agression inclut toute activité de nature sexuelle obtenue sans consentement soit par intimidation, chantage, violence physique, verbale ou psychologique. Domination, abus d'autorité et de confiance, mépris et humiliation caractérisent les agressions à caractère sexuel.

## Assurance collective ASSUREQ

### Bonification de la garantie d'assurance voyage

Depuis le 1<sup>er</sup> février 2014, il y a eu amélioration de la garantie d'assurance voyage avec assistance du régime d'assurance collective ASSUREQ (Santé et Santé Plus). Les modifications sont les suivantes :

- Le maximum pour les frais de retour du véhicule personnel de la personne assurée passe de 1 000 \$ à 2 000 \$ – Brochure, p.31, art. 3.1.1 m).
- Le maximum pour les frais de préparation de la dépouille passe de 5 000 \$ à 10 000 \$ – Brochure, p.31, art. 3.1.1 n).
- Le maximum journalier des frais de subsistance de la personne assurée (hébergement et repas) passe de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passe de 1 600 \$ à 2 400 \$ – Brochure, p. 31, art. 3.1.1 o).
- Le maximum journalier des frais de séjour d'un proche parent (hébergement et repas) passe de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passe de 1 600 \$ à 2 400 \$ – Brochure, p. 32, art. 3.1.1 p).

Cette couverture bonifiée est offerte sans ajustement à la tarification du régime d'assurance collective.

### Rappel d'une notion importante de la garantie d'assurance voyage avec assistance

D'abord et avant tout, pour que des frais soient couverts, ils doivent avoir été déboursés à la suite d'une maladie subite et inattendue. Cela signifie que, avant de partir en voyage, si vous êtes porteur ou porteuse d'une maladie connue, il est important de vous assurer que votre état de santé est bon et stable, que vous pouvez effectuer vos activités normales et qu'aucun symptôme ne laisse raisonnablement présager que des complications puissent survenir ou que des soins soient requis pendant la durée de ce séjour à l'extérieur de votre province de résidence. Autrement dit, pour que l'assureur accepte de vous couvrir, la maladie ou l'affection connue doit être maîtrisée avant votre départ. En cas de doute, il est recommandé de communiquer avec la firme CanAssistance pour obtenir des précisions sur la signification de l'expression maladie subite et inattendue ainsi qu'une confirmation que la garantie s'applique ou pas dans votre situation. Cela permet d'éviter de bien mauvaises surprises!

Crédits d'impôt non remboursables				
	Annexe	Montant admissible au crédit	Annexe	Montant admissible au crédit
Exemption - montant personnel de base	1, ligne 300	11 138 \$	TP-1, ligne 350	11 138 \$
Exemption - montant en raison de l'âge si vous êtes né en 1948 ou avant	1, ligne 301	6 854 \$	B, ligne 22	2 410 \$
Montant pour revenu de pension	1, ligne 314	2 000 \$	B, ligne 27	2 140 \$
Déduction pour frais médicaux				
Frais médicaux admissibles (exemple : 2 512 \$)	1, ligne 330	2 512 \$	B, ligne 36	2 512 \$
moins : 3 % du revenu net inscrit à la ligne 236, (exemple de revenu net 35 000 \$) (3 % de 35 000 \$)		-1 050 \$	moins : 3 % du revenu familial, ligne 275	-1 050 \$
Déduction admissible (2 512 \$ - 1 050 \$)	1, ligne 332	1 462 \$	B, ligne 39	-1 462 \$
Taux des crédits d'impôt non remboursables		15 %		20 %

Autres crédits d'impôt non remboursables				
	Annexe	Déclaration T1 n° de ligne	Annexe ou guide	Déclaration TP-1 n° de ligne
Déduction et crédit pour les dons	9	Ligne 349	V, guide, page 55	Ligne 395
Crédit pour les travailleurs de 65 ans ou plus			Guide, page 54	Ligne 391

Crédits d'impôt remboursables				
	Déclaration T1 n° de ligne	Crédit admissible	Déclaration TP-1 Annexe ou guide	Crédit admissible, n° de ligne
Supplément remboursable pour les frais médicaux	Ligne 452, guide, page 60	Crédit maximum 1 142 \$	Ligne 462, guide, page 80	Crédit maximum 1 130 \$
Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés			J, guide, page 74	Ligne 458
Cotisation santé au provincial				
Cotisation au fonds des services de santé (FSS)			F, guide, page 65	Ligne 446
Cotisation au régime d'assurance médicament du Québec			K, guide, page 66	Ligne 447
Contribution santé			Grille de calcul 448	Ligne 448

## Les formes d'agression sexuelle

Voici des exemples d'agression sexuelle:

- Agression sexuelle (dans l'enfance, à l'âge adulte, par un professionnel)
- Baisers à caractère sexuel
- Attouchements (cuisses, seins, fesses, organes génitaux, etc.)
- Rendez-vous ou flirt qui finit mal
- Harcèlement sexuel (commentaires désobligeants, propos déplacés, attouchements, etc.)
- Inceste (par un membre de la famille)
- Viol ou tentative de viol
- Cyberprédation
- Voyeurisme
- Exhibitionnisme
- Exploitation sexuelle

## Que peut-on faire?

- Reconnaître que le seul responsable est l'agresseur
- Écouter et croire la victime
- Prendre position face à des attitudes sexistes ou dégradantes
- Avertir les responsables des centres d'hébergements ou de santé
- Supporter au mieux la personne et lui suggérer des organismes d'aide (CALACS)

Ce n'est que depuis 1983 que la loi considère le viol comme étant une agression sexuelle aux niveaux suivants: simple, armée ou grave. L'immunité maritale, la règle de la plainte spontanée et la défense des mœurs ont été abrogées. Jusqu'en 1970, le viol était justifié par le comportement de la femme ou par un problème de déresponsabilité de l'homme (ex: la boisson)

*Informations provenant des CALACS et des sources gouvernementales.*

**Angèle Bolduc**, responsable régionale du comité de la condition des femmes.

## Prof un jour...

Une amie me faisait remarquer dernièrement qu'un ou une prof, encore au travail ou à la retraite est facilement reconnaissable dans un groupe. Notre conversation s'est poursuivie à peu près comme suit :

- Ah oui? Comment ça?
- Certains signes, des attitudes particulières
- Comme quoi?
- De l'assurance, beaucoup d'assurance quand vous parlez
- Hum...faut pas généraliser là! Il y en a des beaucoup plus discrets et silencieux que d'autres non?
- Je l'admets...mais même les plus discrets, dès qu'ils ouvrent la bouche, on sait.
- Ah bon! L'assurance!
- C'est ça. Et vous êtes fiers aussi!
- « Fiers »...dans quel sens?
- Le bon et le mauvais.
- Commence par le bon.
- Votre démarche...assurée.
- Et le moins bon?
- Votre démarche...un peu hautaine.
- Là, je proteste! Ce n'est pas parce qu'on ne marche pas la tête entre les épaules que nous sommes « hautains »!
- D'accord, pas « hautains », juste sûrs de vous.
- C'est à cause du « contact visuel », qui est super important pour un prof! Déformation professionnelle...

Bon, d'autres attitudes supposément typiques, tant qu'à y être?

- Vous avez l'esprit de groupe en pas-pour-rire!
- ???
- Je veux dire, vous avez tellement l'air de bien vous entendre, d'avoir du plaisir ensemble! Les mercredis matins au resto par exemple!
- Ça oui, on peut le dire!
- So-so-so-so....
- Eh oui, dans les épreuves comme dans le bonheur!
- ☺

Marie Fillion

## Aide-mémoire:

### Impôt sur le revenu 2013

Chaque année, lorsque la période pour la préparation des déclarations d'impôt sur le revenu arrive, nous avons toutes et tous des appréhensions et nous voulons nous assurer que nous n'avons rien oublié en déclarant nos revenus et que nous avons appliqué toutes les déductions admissibles au crédit d'impôt sur le revenu.

Afin de vous aider, nous avons préparé un aide-mémoire qui saura sûrement vous aider à la préparation de vos déclarations d'impôt sur le revenu 2013. Ce document comprend seulement les déductions et les revenus les plus courants pour les membres retraités. Il ne remplace pas les informations provenant des gouvernements provincial et fédéral.

Revenu imposable	Fédéral		Provincial	
	Feuillet annexe et formulaire	Déclaration T1	Feuillet annexe et formulaire	Déclaration TP-1
Pension de sécurité de la vieillesse	T4A(OAS), case 18	Ligne 113	T4A(OAS)	Ligne 114
Prestations du RRQ ou du RPC	T4A(P), case 20	Ligne 114	Relevé 2, case C	Ligne 119
Prestations d'un régime de retraite, d'un REER ou d'un FERR				
REER	T4RSP, case 22	Ligne 129	Relevé 2, case C	Ligne 122
FERR	T4RIF, case 16	Ligne 115	Relevé 2, case B	Ligne 122
Pensions (CARRA et autres)	T4A, case 16	Ligne 115	Relevé 2, case A	Ligne 122
Revenus de retraite transférés par votre conjoint	Formulaire T1032	Ligne 116	Annexe Q	Ligne 123
Revenus de placement				
Dividendes, montant imposable	T5, case 25	Ligne 121	Relevé 3, case B	Ligne 128
Intérêts	T5, case 13	Ligne 121	Relevé 3, case D	Ligne 130
Gains en capital imposables	Annexe 3	Ligne 127	Annexe G	Ligne 139
Revenus de location d'immeuble	T776	Ligne 126	TP-128	Ligne 136
Indemnités de remplacement du revenu ou versement net des suppléments fédéraux (supplément de revenu garanti)	T4A(OAS), case 21	Ligne 146	T4A(OAS), case 21	Ligne 148
Autres revenus	Guide, page 22	Ligne 130	Guide, page 27	Ligne 154



### Reporter ou ne pas reporter?

Prendre la décision de reporter sa pension de la Sécurité de la vieillesse est un choix personnel. Dans le processus de réflexion, il est essentiel de tenir compte de sa situation personnelle et de divers éléments, notamment de : sa situation financière actuelle et future, son état de santé, ses projets, etc.

Les personnes à qui le report de la pension de la Sécurité de la vieillesse profite le plus sont celles qui peuvent, financièrement, se permettre de repousser leur décision.

### Âge maximal pour le report

Il n'y a aucun avantage financier à reporter sa pension de la Sécurité de la vieillesse après l'âge de 70 ans. D'ailleurs, Service Canada recommande fortement aux personnes de plus de 70 ans de faire leur demande dès maintenant, si ce n'est déjà fait.

*Attention! Il est important de tenir compte du fait que le report de la pension de la Sécurité de la vieillesse empêche l'admissibilité au Supplément de revenu garanti (SRG) ainsi qu'à l'allocation pour la personne conjointe durant toute la période où la pension est reportée.*

### Déclaration de revenus 2013 / Reçu d'impôt remis par l'assureur SSQ

Le temps est bientôt venu de produire votre déclaration annuelle de revenus pour l'année 2013. Il est possible d'obtenir un allègement fiscal sous forme de crédit d'impôt pour frais médicaux, et ce, autant au provincial qu'au fédéral. À titre de participante ou participant à un régime collectif d'assurance, vous pouvez inclure dans vos dépenses les primes que vous avez payées pour une assurance maladie privée ainsi que les frais médicaux engagés pour vous-même et vos personnes à charge, s'il y a lieu (personne conjointe et enfants à charge). Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites Internet suivants :

<http://www.cra-arc.gc.ca/F/pub/tg/rc4064/rc4064-13f.pdf>

[http://www.revenuquebec.ca/documents/fr/publications/in/in-130\(2012-10\).pdf](http://www.revenuquebec.ca/documents/fr/publications/in/in-130(2012-10).pdf)

### Comment vous procurer votre reçu d'impôt pour soins de santé de SSQ?

En faisant votre demande par le site ACCÈS | assurés de SSQ au [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca). Il suffit de cliquer sur le lien rapide Reçu d'impôt, disponible dans la page d'accueil et de soumettre votre demande de reçu d'impôt sur lequel vous trouvez le montant total des frais réclamés en assurance maladie ainsi que celui des frais remboursés. Il est également possible de visualiser le détail de ces frais par personne assurée. Ce service est gratuit et accessible si vous avez fait votre inscription pour les services automatisés de SSQ.

En téléphonant ou en soumettant votre demande écrite à SSQ. Le reçu d'impôt sera alors préparé manuellement par le service à la clientèle et vous sera posté ou remis en personne. Des frais s'appliqueront.

### La Charte de la laïcité et l'AREQ

Nous souhaitons vous faire part de la réflexion qui a conduit l'AREQ à prendre position dans le dossier concernant le projet de loi no 60 intitulé la Charte affirmant les valeurs de laïcité et de neutralité religieuse de l'État ainsi que d'égalité entre les femmes et les hommes et encadrant les demandes d'accommodement.

### L'AREQ proactive dans le dossier de la laïcité.

Nous tenons d'abord à préciser que l'AREQ depuis longtemps est préoccupée par les enjeux liés à la question de la laïcité. Ainsi, en 2007 et en 2010, l'AREQ a pris part à deux commissions dont les travaux portaient sur ce sujet, notamment la commission de consultation sur les pratiques d'accommodement reliées aux différences culturelles (Bouchard-Taylor) et la commission parlementaire sur le projet de loi établissant les balises encadrant les demandes d'accommodement dans l'Administration gouvernementale et dans certains établissements. À ce moment, l'AREQ a notamment fait valoir toute l'importance qu'elle accordait à la question de l'égalité entre les femmes et les hommes.

### Vigilance

Au cours des derniers mois, l'AREQ a maintenu sa vigilance sur la question de la laïcité en s'intéressant de façon assidue aux nouveaux développements législatifs en cette matière. Ainsi, à deux reprises, l'AREQ a réagi publiquement par la diffusion de communiqués de presse. L'AREQ y a notamment indiqué qu'elle souhaitait que le débat sur cet enjeu se fasse de manière sereine et inclusive.

### Enjeux

Les discussions qu'a menées l'AREQ au sein de ses différentes instances ont mis en lumière le fait que la question de l'interdiction du port de signes religieux ostentatoires constitue un enjeu extrêmement diviseur parmi ses membres tout comme au sein de la population. Ainsi, afin de ne pas déchirer son effectif et de maintenir la force de son association, le conseil d'administration a jugé qu'il était préférable que l'AREQ ne prenne pas part aux audiences de la commission parlementaire, qui étudie actuellement le projet de loi no 60. Une dernière chose à mettre en lumière: aucune association de personnes retraitées n'a, à ce jour, pris position publiquement dans ce dossier.

## Journée internationale des femmes

Le 8 mars, toute la population est conviée à célébrer la Journée internationale des femmes, une journée destinée à la réflexion et à l'action pour poursuivre la marche des femmes vers une réelle égalité.

D'où origine la Journée internationale des femmes? Le Conseil du statut de la femme a retracé les grands événements qui ont conduit à l'instauration de cette journée internationale 1. C'est au début du XX<sup>e</sup> siècle que les premières manifestations de femmes liées aux luttes ouvrières sont recensées. Celles-ci revendiquaient alors le droit de vote pour toutes les femmes. En 1909, le Comité national de la femme du Parti socialiste américain organise le premier « Woman's days ». L'année suivante, Clara Zetkin, présidente allemande du Secrétariat international des femmes socialistes, suggère la création d'une journée des femmes qui serait fêtée chaque année. Dès 1911, des millions de femmes et d'hommes participent à des manifestations en Europe et en Russie afin que les femmes puissent avoir le droit de vote. Dix ans plus tard, le président russe, Vladimir Lénine, consacre le 8 mars Journée des femmes.

Il faudra attendre jusqu'en 1977 pour que l'Organisation des Nations Unies (ONU) invite tous les pays à célébrer les droits des femmes. Le 8 mars est alors reconnu internationalement Journée internationale des femmes.

En 2014, l'ONU a placé la Journée internationale des femmes sous le thème du progrès et de l'égalité avec le slogan suivant : « L'égalité pour les femmes, c'est le progrès pour toutes et tous ». Selon l'ONU, « la Journée internationale des femmes fournit [...] l'occasion de dresser un bilan des progrès réalisés, d'appeler à des changements et de célébrer les actes de courage et de détermination accomplis par des femmes ordinaires, qui ont joué un rôle extraordinaire dans l'histoire de leurs pays et de leurs communautés ».



Illustration: Geneviève Guénette

## Il n'y a pas de retraite pour vos impôts

Il est temps de penser à vos déclarations de revenus 2013. Avant de commencer, assurez-vous d'avoir en main tous vos documents et comme les ministères et les autres institutions ont jusqu'à la fin de février pour vous faire parvenir leurs feuillets, nous vous recommandons d'attendre à la deuxième semaine de mars avant de finaliser et de transmettre vos déclarations. Rappelez-vous également que la date limite pour les produire est le 30 avril 2014.

### Au provincial

- Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés (anciennement appelé crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée)
- Crédit d'impôt pour aidant naturel
- Crédit d'impôt ÉcoRénov
- Crédits d'impôt pour dons (Annexe V)
- Contribution santé
- Impôt additionnel sur le revenu imposable qui dépasse 100 000\$ (ligne 400.1)
- Régime d'assurance médicaments du Québec

Rendez-vous sur le site de Revenu Québec pour accéder au guide de déclaration de revenus.

### Au fédéral

- Dons de bienfaisance et dons aux gouvernements admissibles (ligne 340 de l'annexe 9)
- Super crédit pour premier don de bienfaisance (SCPD) (ligne 343 de l'annexe 9)

Rendez-vous sur le site de l'Agence du revenu du Canada pour accéder au guide de déclaration de revenus.

## Pension de la Sécurité de la vieillesse (PSV)

### Reporter ou ne pas reporter, là est la question

Dans son Budget 2012, le gouvernement fédéral a annoncé des changements concernant la retraite, dont la possibilité de reporter volontairement à plus tard la pension de la Sécurité de la vieillesse. En effet, depuis juillet 2013, il est possible de reporter le premier versement de la pension de la Sécurité de la vieillesse jusqu'à 60 mois (5 ans) après la date d'admissibilité, ce qui permet de recevoir une pension plus élevée. Si l'option de reporter la pension est choisie, le montant de la pension est élevé de 0,6 % pour chaque mois reporté, jusqu'à un maximum de 36 % à l'âge de 70 ans.

## Le chocolat

Le mois du chocolat arrive à grands pas... voici ce que vous devriez savoir, si ce n'est déjà fait, sur l'aliment aux mille vertus, la fève de cacao.

On attribue plusieurs vertus au chocolat NOIR qui devraient vous persuader de consommer le chocolat modérément, mais régulièrement.

- Les bienfaits sur le transit intestinal
- Un allié antioxydant
- Les bienfaits sur les systèmes cardiovasculaire et sanguin
- Les bienfaits sur le moral

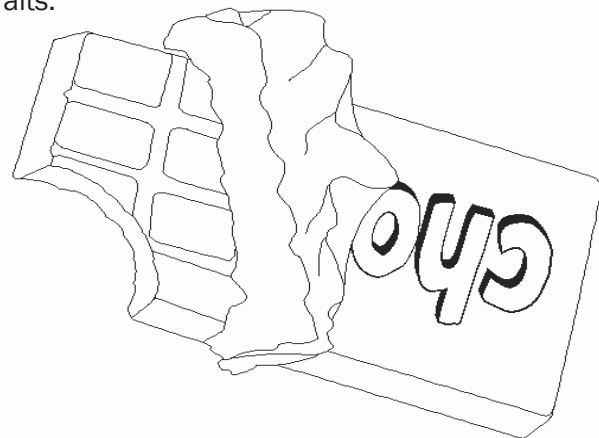
### Le saviez-vous?

Il existe une histoire d'amour ancienne entre l'humain et le chocolat. En effet, cette histoire remonterait à plus de 2 600 ans, au temps où les Mayas attribuaient au cacao des propriétés hors du commun et qu'ils le considéraient comme la nourriture des dieux censée nourrir les morts lors de leur passage dans l'au-delà. Mais peu importe les croyances des Mayas, nous sommes d'accord sur un point : le chocolat NOIR de qualité, consommé intelligemment et raisonnablement, fait partie d'une alimentation saine et préventive.

Ne vous en privez pas!

Rendez-vous dans les sites Internet Santé médecine.net et Doctissimo.ca pour en connaître davantage sur la fève de cacao et ses bienfaits.

Bonne dégustation!



## Pourquoi les personnes âgées sont importantes et comment elles contribuent à nos vies quotidiennes.

Les médias sont remplis d'histoires sur le fait que les personnes âgées vont ruiner le système de soins de santé et que le système de pensions du Canada va s'effondrer sous le poids de leur nombre croissant.

Ce que nous n'entendons pas au milieu de toutes ces histoires apocalyptiques – qui ne reposent pas sur des preuves, et sont simplement fausses – c'est comment les personnes âgées contribuent à la société.

Le fait que les gens vivent plus longtemps que jamais devrait être célébré comme l'une des plus grandes réussites de l'histoire. Comme dit le proverbe : *Vieillir vaut mieux que mourir.*

Comment les aînés contribuent-ils à la société? Comme toute personne jeune, ils font des achats, utilisent des services (qui emploient des gens) et paient des impôts. Ils font aussi du bénévolat; en fait, de nombreuses organisations auraient beaucoup de mal à fonctionner sans leurs bénévoles plus âgés.

Les personnes âgées sont aussi généreuses : elles font plus de dons de bienfaisance par personne que tout autre groupe d'âge. Elles s'occupent aussi de leurs enfants et petits-enfants. Souvent, elles prennent soin de leur conjoint ou conjointe malade. Cette personne malade n'est pas un «fardeau» pour le système de santé.

Plutôt que de créer des visions catastrophiques de l'effet du «tsunami gris», il serait utile d'adopter une approche plus équilibrée à l'égard de la population vieillissante. Nous avons besoin de solutions politiques pour relever les vrais défis. Reconnaître les contributions des personnes âgées aiderait à faire de notre société une société plus intergénérationnelle qui ne dresse pas une génération contre l'autre.

**Source :** Verena Menec, professeure au Département des sciences de la santé communautaire de la Faculté de médecine et directrice du Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université du Manitoba.

**Andrée Bouchard**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2014

Tous les membres du secteur Louis-Hémon sont convoqués à l'assemblée générale annuelle qui se tiendra :

**Heure:** 9 h 30

**Endroit:** Hôtel Château Roberval

**Date:** mercredi 23 avril 2014

Mme Lise Lapointe, présidente régionale, sera notre invitée.

L'accueil se fera vers 9 h, afin de nous permettre de commencer l'assemblée à l'heure prévue soit 9 h 30. Vous aurez l'opportunité de dîner sur place, si vous le désirez.

De plus amples informations vous seront communiquées au moyen de la chaîne téléphonique.

Nous vous attendons en grand nombre.

### Projet d'ordre du jour

- 1.0 Bienvenue et présences.
- 2.0 Nomination d'un(e) président(e) d'assemblée.
- 3.0 Mot de la présidente d'élections et nomination d'un(e) secrétaire d'élections.
- 4.0 Présentation et acceptation de l'ordre du jour.
- 5.0 Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 24 avril 2013.
- 6.0 Mot de la présidente régionale : madame Lise Lapointe.
- 7.0 Rapport de la présidente
- 8.0 Rapport du trésorier

9.0 Rapports des comités sectoriels :

9.1 Condition des Hommes

9.2 Fondation Laure-Gaudreault

10.0 Hommages : Mme Angèle Bolduc, ex-conseillère  
Mme Michèle Claveau, ex-vice-présidente  
Mme Marthe Simard, ex-trésorière  
M. Jacques Guay, médaille du lieutenant gouverneur

11.0 Élections au conseil sectoriel: ( mandat de 3 ans )

11.1 Postes en élection : présidence.

deuxième vice-présidence

poste de deuxième conseillère ou conseiller

secrétariat

11.2 Annonce des mises en candidature

11.3 Nomination des scrutateurs et scrutatrices

11.4 Intervention des candidat(e)s

11.5 Vote

12.0 Mot de la personne élue à la présidence

13.0 Questions diverses :

13.1 Assemblée générale régionale le 14 mai à Chicoutimi

13.2 \_\_\_\_\_

13.3 \_\_\_\_\_

14.0 Parole aux membres

15.0 Mot de la fin