


Le Focus

Bulletin d'information mensuel de l'AREQ 

Décembre 2012 – Janvier 2013

BUDGET



Budget du Québec 2013-2014

Le ministre des Finances et de l'Économie, Nicolas Marceau, a déposé le 20 novembre 2012, un budget pour 2013-2014. Voici quelques mesures touchant les particuliers.

Contribution santé

En 2012, la contribution santé était un montant fixe annuel de 200 \$ par adulte assujéti, payable au plus tard le 30 avril de l'année suivante.

À compter de l'année 2013, la contribution santé sera modulée en fonction du revenu des particuliers et non plus en fonction du revenu familial.

Le tableau **en page 2** illustre la progressivité de la nouvelle contribution santé.

Travailleuses et travailleurs expérimentés

Crédit d'impôt pour les travailleurs âgés de 65 ans ou plus.

Mesure prévue en 2012

Crédit d'impôt non remboursable, calculé sur le revenu de travail admissible excédant 5 000 \$, jusqu'à concurrence d'une tranche de revenu maximum des montants suivants :

- 3 000 \$ en 2012
- 4 000 \$ en 2013
- 5 000 \$ en 2014
- 8 000 \$ en 2015
- 10 000 \$ en 2016 et les années suivantes

Pour 2013 et les années suivantes

Cette mesure est reportée. Toutefois, seule la tranche du revenu maximum de 3 000 \$ demeure pour une période indéterminée.

Dans ce numéro :

Budget du Québec
2013-2014 1

Prévisions budgétaires 3

Bienvenue Martine 4

Magazine *Quoi de neuf* 4

Environnement 5

Le coeur de monsieur
et l'hiver 6

AQOCI 7

Des mots bien de chez nous! 7

Nos comités à pied d'oeuvre 8

Voeux de Noël 10

Le Focus

Illustration de la progressivité de la nouvelle contribution santé Année 2013

Revenu supérieur à	Sans excéder	Mode de calcul de la contribution santé	Contribution santé
	18 000 \$		
18 000 \$	20 000 \$	5 % de la partie qui excède 18 000 \$	0,01 \$ à 100 \$
20 000 \$	40 000 \$	Montant fixe de 100 \$	100 \$
40 000 \$	42 000 \$	100 \$ plus 5 % de l'excédent de 40 000 \$	100,01 \$ à 200 \$
42 000 \$	130 000 \$	Montant fixe de 200 \$	200 \$
130 000 \$	150 000 \$	200 \$ plus 4 % de l'excédent de 130 000 \$	200,01 \$ à 1 000 \$
150 000 \$		Montant fixe de 1 000 \$	1 000 \$

À compter de l'année 2013, le montant des acomptes provisionnels déterminés par Revenu Québec tiendra compte de la nouvelle contribution santé.

Impôt sur le revenu

Ajout d'un 4^e palier à la table d'impôt des particuliers.

En 2012	En 2013
40 100 \$ ou moins : 16 %	41 095 \$ ou moins : 16 %
40 101 \$ à 80 200 \$: 20 %	41 096 \$ à 82 190 \$: 20 %
Plus de 80 200 \$: 24 %	82 191 \$ à 100 000 \$: 24 %
	Plus de 100 000 \$: 25,75 %

L'AREQ sur la place publique

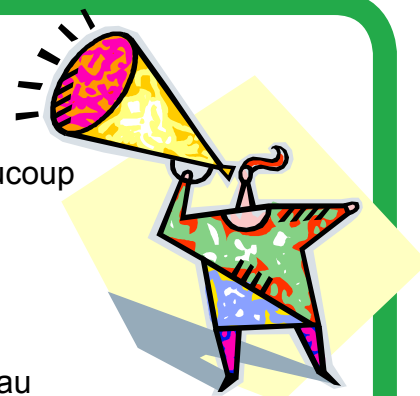
20 novembre 2012

Budget provincial 2013-2014 – Quelques mesures intéressantes et beaucoup de promesses

19 novembre 2012

L'AREQ souligne la Journée internationale des hommes

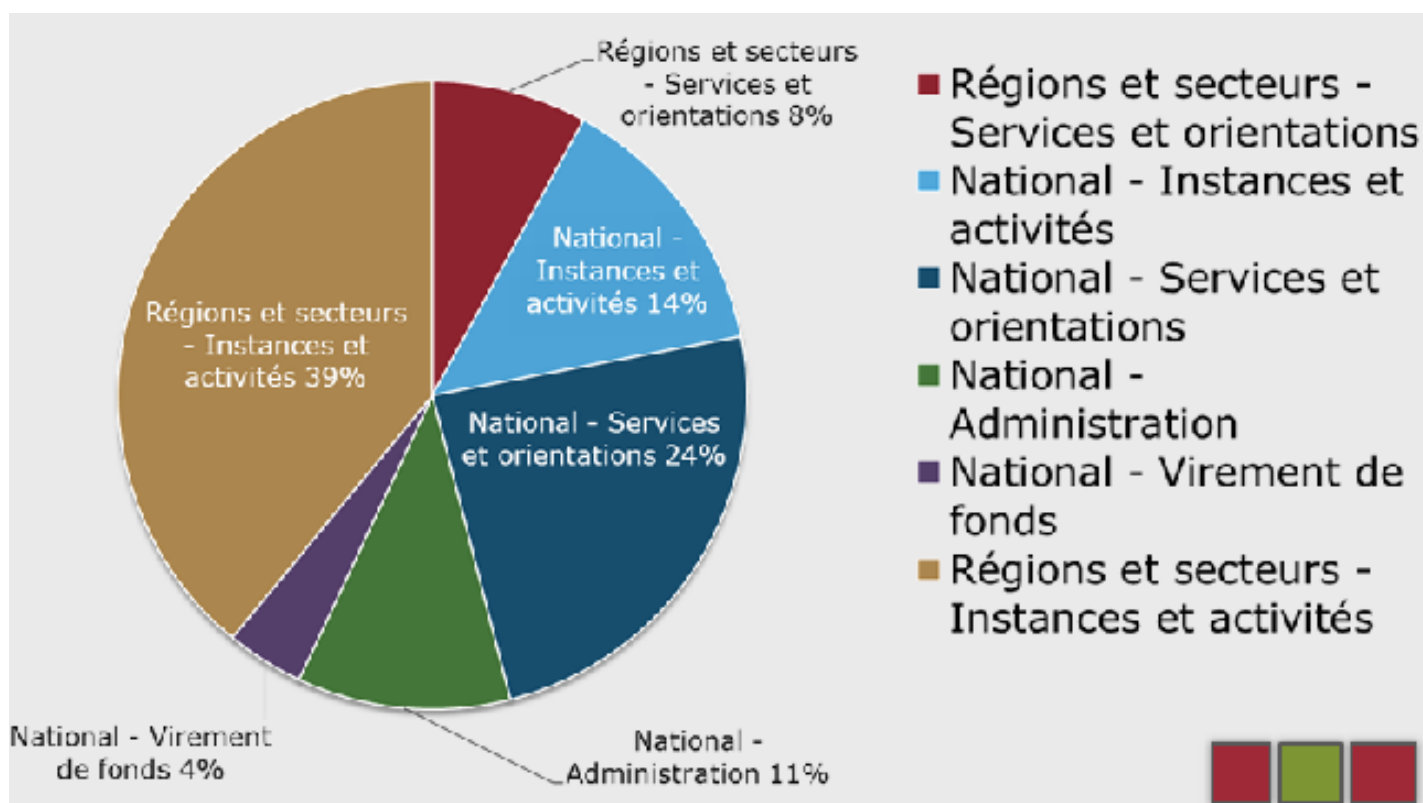
Vous pouvez également lire tous les communiqués diffusés par l'AREQ au www.areq.qc.net.



Prévision budgétaires 2012-2013

Le tableau et le graphique présentent les prévisions budgétaires 2012-2013 adoptées par le dernier Conseil national de l'Association.

National		
Instances et activités	763 900 \$	14 %
Services et orientations	1 322 400 \$	24 %
Administration	575 500 \$	11 %
Virement de fonds	200 000 \$	4 %
Régions et secteurs		
Instances et activités	2 102 621 \$	39 %
Services et orientations	447 122 \$	8 %
Total	5 411 543 \$	100 %





Bienvenue Martine!

Notre équipe accueillait Martine Dignard, conseillère en communication, le 19 novembre dernier. Elle remplace Dominic Provost, qui nous a quittés pour relever un nouveau défi dans le monde politique.

Martine détient une formation solide en communication et en relations publiques. De plus, elle possède plusieurs années d'expérience dans ces domaines. Les postes de conseillère en communication qu'elle a occupés à l'Assemblée nationale ainsi qu'à la Commission administrative des régimes de retraite et des assurances (CARRA) lui ont permis de connaître notre milieu. Elle a développé un intérêt particulier envers les organisations communautaires lors de son passage à la MRC de Portneuf en tant qu'agente de développement culturel.

Nous sommes convaincus que l'AREQ pourra profiter de ses compétences et que Martine saura apporter sa touche de couleur aux communications. Bienvenue parmi nous!

Sujets percutants et instructifs dans le prochain *Quoi de neuf*

En effet, le prochain *Quoi de neuf* présentera plusieurs articles susceptibles de retenir votre attention. Entre autres choses, il y sera question de retraite, d'indexation du régime de retraite, de résidences privées pour personnes âgées, de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour l'année 2013, du Conseil national, de déprime et d'alimentation, du bilan de l'an 1 du triennat 2011-2014, sans oublier les textes provenant des membres de nos régions. Bref, il y en aura pour tous les goûts.

Le grand dossier de ce numéro portera sur l'art de se concocter une retraite bien ordonnée. Selon un expert en cette matière, Simon Beauchemin, CPA, CA et conseiller principal en fiscalité à la Direction financière du Mouvement Desjardins, une retraite bien ordonnée passe par le **Bilan**, le **Budget**, les **Sources de revenus** et la **Planification fiscale**. Nul besoin d'être magicien, selon son enseignement, pour réussir à vivre convenablement à la retraite. Il suffit de suivre les étapes d'une bonne planification, qui repose essentiellement sur une réflexion sur son mode de vie, l'analyse de ses sources de revenus de retraite et la prédiction de ses dépenses.

À vos calculatrices, car comme le dit si bien le proverbe suivant : « Qui n'épargne pas un sou n'en aura jamais deux ». (Anonyme)



Envir HO HO HO nnement

N'oubliez pas que durant la période des Fêtes, il est toujours intéressant d'utiliser les trois R (**R**éduire, **R**éutiliser et **R**ecycler) pour vos cadeaux et vos rencontres.

Le suremballage et les objets non durables traduisent probablement très mal vos sentiments envers les êtres que vous aimez tant. Voici quelques petits rappels intéressants afin que vous puissiez profiter encore plus de cette chère planète bleue.

Pourquoi ne pas rechercher des produits qui sont fabriqués à partir de matériaux réutilisés ou recyclés, ou encore des produits locaux qui soutiennent l'économie de votre région, et qui n'ont donc pas besoin d'être importés? Ou encore rechercher des produits certifiés biologiques ou équitables? Il vous reste de belles victuailles après le réveillon? Pourquoi ne pas penser à la soupe populaire du coin?

Et posez-vous la question. Ce cadeau en représente-t-il réellement un? Ou est-ce qu'une fois déballé, il se verra jeté dans une mer de jouets inutilisés? Une journée d'activités avec ceux qu'on aime, un bon souper, ce sont là de très beaux cadeaux. Quant aux décorations de Noël, la modération a bien meilleur goût.

Pourquoi laisser nos lumières allumées toute la nuit? Ou le jour? Pourquoi ne pas utiliser les nouvelles guirlandes avec les lumières DEL, qui consomment beaucoup moins? Et un sapin naturel, c'est tellement plus beau. Sinon, pourquoi ne pas regarder pour les sapins en carton 100 %, recyclé Cascades? Très chic et innovateur. Les enfants pourront même le dessiner et le décorer à leur guise.

Au cas où vous auriez un peu de temps, la campagne d'Amnistie internationale « Écrire, ça libère » vous permet de faire une belle différence par l'envoi de cartes de vœux aux prisonnières et prisonniers d'opinion (<http://www.amnistie.ca/>).

Que cette période de festivités vous permette de partager de beaux moments avec celles et ceux qui vous sont chers et, pourquoi pas, de petits moments doux et reposants pour vous.

Liens intéressants

<http://www.protegez-vous.ca/affaires-et-societe/barometre-2012-de-la-consommation-responsable.html>

<http://boutique.cascades.com/ca/fr/catalog/sapin-noel-artificiel/>



Le cœur de monsieur et l'hiver

D'après une étude menée par le Second National Registry of Myocardial Infarction et citée par la Harvard Men's Health Watch, l'hiver est la saison numéro 1 pour les malaises cardiaques chez l'homme, suivi de près par l'automne, puis le printemps et finalement l'été.



Selon cette étude, il y aurait 53 % plus de malaises à l'hiver qu'à l'été, et janvier serait le mois le plus élevé avec deux fois plus de malaises qu'en juillet. De plus, ces malaises seraient plus sérieux à l'hiver qu'à l'été avec un taux de mortalité de 9 %. Une autre étude effectuée à Kingston en Ontario (2011) révèle qu'une personne sur 14 se présentant à l'hôpital avec des symptômes liés à une anomalie cardiaque a vécu cet événement en pelletant. Pourquoi? Quelques facteurs possibles...

La dépression hivernale ou les blues de l'hiver

Au froid, les vaisseaux sanguins se contractent afin de conserver la chaleur du corps. Les vaisseaux ainsi contractés amènent une pression artérielle plus élevée, ce qui fait travailler encore plus le cœur. Les gens des pays nordiques ont aussi tendance à être plus sédentaires lorsque le mercure chute. Le « pelletage » serait aussi un exercice susceptible de fatiguer le cœur pour les personnes qui sont généralement moins actives.

Les études tendent aussi à souligner que le taux de cholestérol est en hausse durant la saison hivernale. Les repas avec haute teneur en gras peuvent aussi interférer avec la relaxation des artères et mener à la création de caillots. De plus, les excès causés par la consommation d'alcool peuvent mener à un rythme cardiaque anormal.

Alors, pourquoi ne pas profiter de la saison pour aller voir des amis, profiter de la neige et des « péchés mignons de la saison » avec modération (tant sur le plan de petits péchés que de pelletées...) Un foulard sur la bouche pour réchauffer et humidifier votre inhalation d'air froid vous gardera en santé.

Liens intéressants (anglais)

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/17699.php>

<http://news.menshealth.com/snow-shoveling-causes-heart-attacks/2011/12/21/>

<http://www.webmd.com/heart/features/the-truth-behind-more-holiday-heart-attacks>

À surveiller en décembre 2012 et en janvier 2013

Conseil d'administration
4 au 6 décembre

Conseil général de la CSQ
12 au 14 décembre

Comité national de la retraite
16 janvier

Date de tombée du
magazine *Quoi de neuf*
17 janvier

Conseil exécutif
29 au 31 janvier



Il est à noter que les bureaux de l'AREQ seront fermés pour la période des Fêtes du 21 décembre au 7 janvier inclusivement.

« L'échange porte fruit »

Une pièce de théâtre et une animation interactive gratuites pour vos événements!

En janvier 2013, l'Association québécoise des organismes de coopération internationale (AQOCI) organise une tournée gratuite auprès des associations et des regroupements des personnes retraitées du Québec dans le cadre de la Semaine du développement international.

Cette activité, d'une durée totale de 45 minutes, se fait en trois étapes : une intervention théâtrale humoristique, montée par la troupe Piperni spectacles et vidéos, suivie d'un témoignage d'une personne ayant vécu une expérience marquante dans un pays du Sud, puis d'une discussion entre le public et les protagonistes. Cette activité peut s'insérer dans la plupart des événements que vous organisez pour vos membres.

Cette animation permet d'aborder les questions des échanges commerciaux entre le Nord et le Sud et d'explorer positivement d'autres façons plus justes et équitables d'organiser ces échanges tout en ouvrant sur des perspectives d'engagement. Par cette activité, nous souhaitons surtout reconnaître l'apport constructif des personnes retraitées pour encourager des échanges nord-sud plus équitables.

Nous vous invitons à nous dire si vous souhaitez participer à cette activité en janvier ou au début février. Notez que cela n'engage aucuns frais pour vous.

Nous serons heureuses de répondre à vos questions et d'inscrire une option de confirmation à notre calendrier de tournée!

Solidairement,

Catherine Paquin et Marie Brodeur Gélinas
514 871-1086, postes 203 et 207
cpaquin@aqoci.qc.ca et mbgelinas@aqoci.qc.ca



Des mots bien de chez nous!



Vous connaissez déjà le Dictionnaire FRANQUS en ligne? Si vous répondez par l'affirmative, continuez à le consulter. Vous ne le connaissez pas? Vous pouvez vous inscrire gratuitement. Il s'agit d'un excellent dictionnaire de définitions dont l'alter ego est Le Petit Robert, en France. Tout comme ce dernier, il privilégie le français standard, tout en faisant une large place aux mots en usage au Québec. L'acronyme signifie **FRAN**çais **QU**ébécois **US**age **S**tandard. Il est offert en version essai, car il continue d'être alimenté par ses concepteurs.

Ce dictionnaire a été conçu par un groupe de recherche réunissant professeurs et étudiants de l'Université de Sherbrooke.

Voici l'adresse du site Internet à laquelle vous pouvez vous inscrire.

<http://franqus.ca/dictio/>

Le Focus



NOS COMITÉS À PIED D'ŒUVRE

Plusieurs comités de l'AREQ se sont réunis en octobre et en novembre dont voici les résumés :

Action sociopolitique

Le 3 octobre, les membres du Comité national d'action sociopolitique ont tenu leur première rencontre de l'année 2012-2013. Ils en ont profité pour faire le point sur la campagne électorale québécoise et découvrir les principales activités législatives à venir et susceptibles d'interpeller l'AREQ au cours des prochains mois. Cette rencontre a également permis de dresser un bilan du plan d'action dont s'est doté le Comité et de préparer la prochaine rencontre des responsables régionaux de l'action sociopolitique.

Le 25 octobre se tenait la rencontre des responsables régionaux de l'action sociopolitique. Elle a permis la tenue d'une réflexion de groupe sur la définition de l'action sociopolitique ainsi que sur le rôle des responsables régionaux qui y est rattaché. Une conférence sur le régime universel d'assurance médicaments a également été prononcée par une représentante de l'Union des consommateurs.

Le Comité national d'action sociopolitique s'est réuni de nouveau le 13 novembre dernier. Lors de cette rencontre, les membres ont échangé sur la conjoncture politique et économique. De plus, cette rencontre a permis de planifier la journée de formation des responsables sectoriels de l'action sociopolitique, qui aura lieu au printemps 2013.

Condition des femmes

Une journée de formation a été offerte aux responsables régionales de la condition des femmes le 8 novembre. Cette formation a permis à ces femmes de prendre connaissance de la structure de l'AREQ et de mieux en saisir le fonctionnement. Au moyen d'ateliers, les participantes ont également échangé à propos des plans d'action régionaux en matière de condition féminine. La formation a permis aux femmes de mieux comprendre le Programme Toujours en action et d'aborder la féminisation des textes et des titres. Une conférence sur la santé mentale des femmes âgées a été prononcée par Mme Fernande Ménard, travailleuse militante en santé mentale des femmes.

Le Comité national de la condition des femmes a tenu une rencontre le 29 novembre. Cette rencontre a permis au comité de faire un retour sur la formation du 8 novembre, qui a été offerte aux responsables régionales de la condition des femmes. Elle a aussi permis de discuter de la formation qui sera bientôt donnée aux responsables sectorielles au printemps 2013. Par ailleurs, le Comité a échangé sur d'autres sujets comme la collaboration de l'AREQ au projet du Comité femmes âgées de la FFQ, le manifeste pour une retraite décente et, bien sûr, la féminisation des titres et des textes.

Condition des hommes

Le Comité national de la condition des hommes s'est réuni le 10 octobre. La rencontre a porté, entre autres choses, sur le bilan de l'an 1 du triennat, mais aussi sur ce qui s'en vient pour la prochaine année. Il a aussi été question de la prochaine rencontre des responsables sectoriels de la condition des hommes. Cette rencontre aura lieu le 9 avril et aura pour thème la santé psychologique. Un conférencier sera invité à se prononcer à ce sujet.

Une rencontre des responsables régionaux de la condition des hommes a été organisée le 23 octobre. Cet échange a permis aux membres de mieux comprendre le rôle du responsable régional, mais aussi d'aborder les réalités des régions et leur potentiel d'action. Une conférence sur le thème de la santé des hommes a été prononcée par François Déry, doctorant et chercheur à la chaire Masculinités et Société de l'Université Laval.

Comité national des assurances

Les membres du Comité national se sont réunis le 6 novembre dans le but de revoir le déroulement de la formation des responsables régionaux en assurances du 7 novembre et de voir à ses derniers préparatifs. Un survol de la nouvelle brochure ASSUREQ, en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2012, ainsi que les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2013 ont également été à l'ordre du jour de la rencontre.

Une formation d'une journée regroupant des responsables régionaux en assurances a été offerte le 7 novembre. Les thèmes traités portaient, notamment, sur la nouvelle brochure ASSUREQ, en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2012, les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2013 ainsi que sur différentes notions et principes de base en assurance collective.

Environnement et développement durable

Une rencontre destinée aux responsables régionaux en environnement et en développement durable a été organisée le 24 octobre. Ateliers, échanges et discussions se sont déroulés autour des thèmes de la réalité régionale et des possibilités d'action en matière environnementale. La conférence de Christian Simard, directeur général de Nature Québec, a été appréciée des membres participants. Cette conférence sera prochainement mise en ligne dans notre site Internet.



Comité national de la retraite

Une rencontre réunissant les membres du Comité national de la retraite a eu lieu le 8 novembre. Le but de cette rencontre était de poursuivre la réflexion des membres sur le plan d'action 2012-2013, à la suite de la fin des travaux du comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation. Au regard de cette réflexion, les membres se sont également penchés sur la préparation de la prochaine rencontre des responsables régionaux en indexation, qui aura lieu au début de 2013 dès que l'obligation de confidentialité concernant le rapport final du comité consultatif aura été levée.

Le Focus



Au nom de l'Association, nous vous souhaitons, ainsi qu'à vos proches, une année sous le signe de l'engagement, de l'entraide et de la solidarité. Sur un plan plus personnel, nous souhaitons que chaque jour de cette année 2013 vous apporte bonheur, santé, joie et réalisation des projets qui vous sont chers.

Nous souhaitons aussi que notre association continue de grandir grâce à votre constante implication, qu'elle vous donne satisfaction, qu'elle soit à votre écoute, mais surtout qu'elle continue de vous compter parmi ses plus fidèles membres.

*Pierre-Paul Côté, président
Lise Legault, directrice générale*

Pour nous joindre

TÉLÉPHONE
418 525-0611

SANS FRAIS
1 800 663-2408

TÉLÉCOPIE
418 525-0769

COURRIEL
areq@csq.qc.net

INTERNET
www.areq.qc.net

320, rue Saint-Joseph Est
Bureau 100
Québec (Québec)
G1K 9E7



CONCEPTION

Martine Faguy

faguy.martine@csq.qc.net

RÉDACTION

Martine Dignard
Doris Dumais
Johanne Freire
Éric Laroche
Lise Legault
Ginette Plamondon