AREQ Région 07 *secteur D*

Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec

VOL.23 no 1 **Petite - Nation** MARS 2021

http://petite-nation.areq.lacsq.org/

LE SOMMAIRE

LE DROIT FIL- Mot de la présidente, Secteur D, Petite-Nation	3
-Mot du président régional	4
LE FIL INFORMATEUR	6-8
LE FIL IMPOSABLE	8-15
LE FIL DES CONFIDENCES	16-19
LE FIL DE L'IMPLICATION	20
LE FIL DES RENCONTRES	21-24
LE FIL BRISÉ ET NOUÉ	25
LE FIL DE LA DÉTENTE	26

L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Denise Fahey
Lucie Lacoste-Monfils
Micheline Maillé,
Ginette Labrosse Lafleur, responsable
Suzanne Gauthier-Lalonde
Rollande Hébert Corbeil
Suzanne Séguin

NOS COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES

Denise Fahey
Robert Leclerc
Joël Quenault
Jacques Paulhus
Jean-Guy Dansereau
Les membres des comités

PHOTO-COUVERTURE

« *Sérénité* » de Philippe Lafleur un matin dans Sainte-Julie Est, Saint-André-Avellin.

Le droit fil…

Faire avec…

En prenant la présidence de l'AREQ Petite-Nation en 2014, jamais je n'aurais pu imaginer une telle situation : un prolongement de mandat, l'isolement quasi total, et une fin de mandat où l'écran d'ordinateur est le seul lien avec d'autres membres, qui sont eux aussi devant leur ordinateur ou au téléphone. S'adapter, migrer ou mourir… L'adaptation s'est imposée tout naturellement. Depuis plus d'un an, elle est devenue notre nouvelle règle de vie. Adaptation. Résilience.

Durant notre carrière dans l'enseignement, nous en avons vu d'autres. C'est ce que je me dis !

L'année 2019-2020 aura été une année de confinement. Presque toutes nos activités aréquiennes ont été suspendues, y compris la messe commémorative aux membres défunts. Les membres du conseil sectoriel se sont rencontrés en mode virtuel. L'AREQ régionale a finalisé ainsi la formation des membres des délégations au Congrès de juin. Nous nous adaptons aux nouvelles réalités de l'univers ZOOM.

Ainsi, étant donné l'incertitude sanitaire qui prévaut encore, il est contre-indiqué de nous réunir en présentiel pour notre Assemblée générale sectorielle et pour l'Assemblée générale régionale. Nous devons par conséquent mettre en place les nouvelles façons de faire au sein de notre secteur, soit nous réunir en vidéoconférence avec la plateforme Zoom sur une tablette, un iPad ou un ordinateur. Dans le présent bulletin, Maurice Deschênes vous indiquera les procédures à suivre pour participer ainsi à notre assemblée et réussir cet exploit, soit élire une personne à chacun des trois postes suivants : présidence, 2e vice-présidence et secrétariat, tout en restant chez nous.

Par la présente, je convie tous les membres qui se sont habitués aux nouvelles technologies et qui possèdent un appareil électronique de communication à participer à l'Assemblée générale sectorielle Petite-Nation, le 8 avril prochain. Plus il y aura de membres présents, plus notre secteur s'élèvera au-dessus de la pandémie.

Je compte sur votre capacité d'adaptation et sur votre intérêt pour notre Association.

Serrons-nous les coudes virtuellement,

restons ensemble

et rêvons d'un *à venir* meilleur…

Grosses caresses virtuelles,

Micheline Maillé, présidente sectorielle

Bonjour,

Quand vous me lirez, le printemps sera à nos portes et, pour plusieurs, les idées de jardinage habiteront les esprits. Mais vos représentants en poste à l'AREQ, eux, pensent d'ores et déjà à l'été : ils sont en effet en grande préparation pour le congrès qui se tiendra du 1er au 4 juin prochains.

Notre délégation a tenu une rencontre virtuelle le 9 février dernier pour recevoir les dernières informations et travailler sur le document des orientations. Cette rencontre nous a démontré que nous sommes parfaitement capables de travailler efficacement en vidéoconférence.

Tout au long de cette dernière année hors norme, la technologie nous a effectivement permis de poursuivre les activités de gestion et d'orientation de notre association. Chaque mois, nous avons tenu une réunion du conseil d'administration (CA) et, selon les besoins, un conseil régional (CR). Votre conseil sectoriel (CS) s'est également réuni virtuellement à quelques reprises afin d'entretenir les liens et de garder le contact avec vous. Il y a eu aussi plusieurs rencontres des responsables siégeant aux comités régionaux. De plus, des conférences ont été organisées à l'intention de l'ensemble des membres. Naturellement, tout cela à distance avec l'application Zoom. Plusieurs d'entre vous en ont d'ailleurs profité!

En ce moment, votre conseil sectoriel travaille à l'organisation de l'Assemblée générale sectorielle. Pour bon nombre, ce sera la première fois qu'ils organisent une rencontre d'envergure en mode virtuelle. Ils pourront compter sur l'appui du régional pour garantir le succès de l'activité.

En terminant, je vous rappelle que plusieurs postes seront à combler dans votre secteur. Je compte sur vous pour assurer la relève. Votre soutien est essentiel. La vie associative de l'AREQ est entre vos mains!

Au niveau régional, je terminerai mon deuxième et dernier mandat (qui avait d'ailleurs été prolongé d'un an) le 3 mai, lors de l'assemblée régionale. Mon rôle auprès du conseil d'administration prendra fin au congrès en juin. D'ici là, je vous souhaite un printemps doux et hâtif porteur d'espoir et de renouveau.

Michel Tessier, président

Convocation à l'Assemblée générale régionale

3 mai 2021

Vous êtes invité(e)s à notre assemblée générale régionale. Exceptionnellement cette année, cette rencontre aura lieu en virtuel.

Ce sera l'occasion de connaitre la composition de notre délégation au congrès 2021 et pour vous d'élire une nouvelle personne à la présidence régionale.

Dans le cadre de notre rencontre, la Fondation Laure-Gaudreault tiendra également son Assemblée générale régionale. (Durée 15 minutes.) M. Marcel Leroux, parrain de la région et trésorier national sera présent.

Quand : lundi, 3 mai 2021

Où : En virtuel sur votre ordi, votre portable, votre tablette

Accueil : à partir de 9 h 00

Ouverture de l'assemblée : 9 h 30

Réservez cette date à votre agenda…

Vous recevrez un lien et un code d'accès deux jours avant la rencontre.

Votre présence est essentielle à notre vie associative.

Au plaisir de vous voir,

Michel Tessier
Président AREQ-Outaouais

1) Concombre; 2) échalote; 3) roquette; 4) citrouille; 5) épinard; 6) haricot; 7) rutabaga; 8) poireau; 9) rabiole; 10) cresson; 11) carotte; 12) betterave; 13) basilic; 14) aubergine; 15) tomatille; 16) topinambour; 17) courgette; 18) cantaloup; 19) romarin; 20) sarriette.

Le fil informateur …

Nouvelles nationales

Comité national des femmes

Rencontre nationale, 6 octobre 2020

Vidéoconférence et par téléphone pour Carmen Langlais, responsable régionale

➢Animatrices : Christiane Potvin-Lapalme et Ginette Plamondon.

Plusieurs points ont été traités concernant l'état des femmes pendant la pandémie: vulnérabilité, racisme, abus, soins de santé. La vigilance est de rigueur, l'AREQ assume son rôle de défense des droits et intérêts des ainés.

Pour ce qui est de la Journée internationale des droits des femmes, le 8 mars, il n'y aura pas d'activités en présentiel, cette année. Le visuel sera sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube). Voici les informations qu'a fait parvenir l'AREQ nationale :

Écoutons les femmes — visuel

Dans le contexte actuel de crise, les inégalités sont exacerbées. Depuis des décennies, les femmes et les organisations féministes au Québec dénoncent les injustices et exigent des changements structurels et systémiques qui sont aujourd'hui plus que jamais nécessaires. Pourtant, ces nombreuses revendications portées par les femmes ne sont toujours pas entendues et la pandémie a révélé à quel point le progrès constaté était fragile et précaire.

La crise sanitaire a mis en évidence la nécessité d'agir pour une égalité durable. C'est dans cette période historique que nous réclamons *Écoutons les femmes* et

que nous devons être protagonistes d'un changement attendu depuis trop longtemps.

COLLECTIF 8 MARS | Journée internationale des droits des femmes 2021

Le thème *Écoutons les femmes* vise à illustrer ce constat : les femmes veulent des mesures concrètes pour combattre la pauvreté et la violence qu'elles subissent afin d'améliorer considérablement leurs conditions de vie et de travail.

Le visuel met en lumière les femmes dans toute leur diversité afin de représenter la pluralité de leurs réalités et des luttes féministes à mener. C'est par l'action collective, solidaire et intersectionnelle que nous pouvons aspirer à une transformation profonde de la société. L'objectif est que chaque femme qui regarde cette illustration s'y reconnaisse et sache que sa voix compte, qu'il y a une prise de conscience de sa réalité et qu'elle sera entendue!

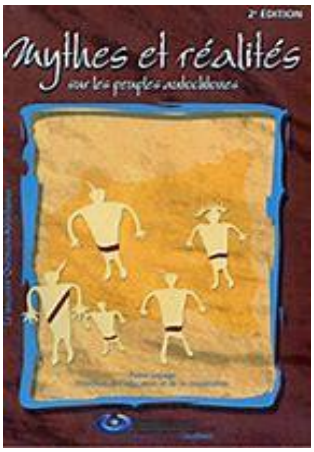
Comité sociopolitique

Micheline Maillé, responsable politique,
en remplacement de Michel Tessier, président régional

Rencontre nationale, 16 octobre 2020.

Une trentaine de responsables régionaux et de personnes présidentes ont participé à la rencontre nationale d'automne du comité sociopolitique sur la plateforme Zoom. Plusieurs secteurs n'ont pas de responsable régional, mais ceux qui en ont semblent être actifs. Du côté de l'Outaouais, il va falloir trouver une solution innovante, car il ne reste qu'un représentant sectoriel soit, Maurice Deschênes de notre secteur.

La rencontre portait sur les situations d'abus, de violence, de racisme, de discrimination qui prévalent chez les autochtones du Québec.



La présentation et les échanges qui ont suivi avec Emmanuelle Dufour, doctorante sur les réalités autochtones, amènent une réflexion sur le système colonial mis en place avec l'arrivée des Blancs, un racisme d'ignorance. Les manuels scolaires devraient être revus pour y ajouter le point de vue des autochtones.11 nations et 55 communautés. Lecture conseillée : Mythes et réalités des peuples autochtones par Pierre Lepage 160 pages.

Comité d'Environnent et Développement durable

par Robert Leclerc

En avril prochain se tiendront trois événements de l'AREQ en Environnement et Développement durable, dont une courte rencontre de nos responsables régionaux le 13 avril de 11 h à midi.

À la suite de la rencontre des RREDD, se tiendra une vidéoconférence de 13 h 30 à 15 h avec madame Laure Waridel en lien avec le Jour de la Terre qui est célébré chaque année en avril. Parmi les personnes conférencières qui avaient été contactées et qui avaient accepté de donner cette conférence, notre choix s'est arrêté sur madame Waridel en raison de sa vision d'ensemble, de son dynamisme et de son dernier livre *La transition, c'est maintenant*. La conférence sera ouverte à toutes et à tous.

Également, le 22 avril à 14 h, la région de Montréal tiendra une vidéoconférence ayant pour sujet le zéro déchet. La conférence sera ouverte aux membres de l'AREQ des diverses régions et sera animée par madame Cindy Trottier, consultante en consommation responsable et fondatrice du Circuit Zéro Déchet.

L'Infolettre de l'AREQ du 26 février contenait des précisions sur ces deux vidéoconférences, ainsi que les liens d'inscription.

Nouvelles régionales

Comité régional de la retraite par Jacques Paulhus

L'AREQ régionale a accepté le projet *Crédits d'impôt 2020*. Le document produit par M. Jean-Guy Dansereau est publié dans le présent bulletin et comprend des pages d'exemples et de conseils aux membres leur permettant de bénéficier des divers crédits et exemptions offerts par Revenu Québec et Revenu Canada. M. Dansereau connaît notre clientèle depuis la tournée des secteurs en 2016.

Les impôts. Les ainés et les retraités

Saison 2020

Jean-Guy Dansereau
Impôts Dansereau
70, rue Saint-Jean-Baptiste Plaisance QC J0V 1S0
jn-guy@videotron.qc.ca

Tél. : 819 427-6604

NOTE : au moment d'écrire ce texte, le gouvernement provincial et le gouvernement fédéral n'ont pas modifié la date de remise de la déclaration d'impôts pour l'année 2020. Officiellement le 30 avril 2021.

Pour les rapports d'impôts 2020 = nouveautés et rappels

1) Crédit d'impôt pour personne handicapée (CIPH)
2) Crédit d'impôt pour aidant naturel (Québec)
3) Crédit canadien pour aidant naturel (CCAN)
4) Crédit d'impôt pour maintien à domicile (CIMAD)
5) Crédit d'impôt pour maintenir son autonomie
6) Crédit d'impôt pour frais médicaux
7) Crédit d'impôt pour soutien aux ainés
8) Crédit d'impôt pour activités des ainés
9) Crédit d'impôt pour prolongation de carrière

10) Crédit d'impôt pour personne vivant seule

11) Transfert de revenu de pension entre conjoints

12) Transaction immobilière (vente de résidence principale ou chalet).

1) Crédit d'impôt pour personne handicapée (CIPH)

Tout commence par le formulaire T-2201 (Fédéral) qui doit être rempli par le médecin.

Au Québec, le formulaire TP-752.0.14 est nécessaire pour confirmer qu'une personne ne peut vivre seule. Le médecin inscrit la date du début de la déficience grave et prolongée et des redressements peuvent être faits aussi loin que 10 ans en arrière.

La définition de PERSONNE HANDICAPÉE s'applique aux personnes dont la capacité d'accomplir une activité courante de la vie quotidienne est limitée de façon marquée en raison des effets d'une déficience mentale ou physique grave et prolongée ou qui le serait si elles ne recevaient pas des soins thérapeutiques essentiels au maintien de leurs fonctions vitales d'une durée moyenne de 14 heures par semaine. Le tout doit être attesté par un professionnel de la santé sur le formulaire fédéral T-2201 (6 pages). Exemple : Personne qui a la situation suivante ou qui nécessite les soins suivants : dialyse, diabète type 1, surdité, cécité, amputation, TDAH, etc.

Plus généralement lorsque les facultés suivantes sont affectées : voir, parler, entendre, marcher, éliminer, s'habiller, se nourrir, se souvenir, insuffisance rénale.

Parlez-en à votre médecin et à votre préparateur d'impôt. Ils pourront vous aider dans ce processus.

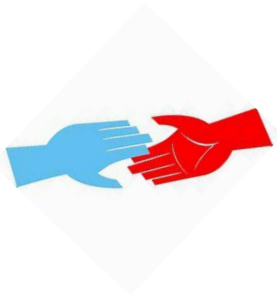
Le professionnel de la santé confirme (dans le formulaire) **la limitation fonctionnelle** du patient **et non pas le diagnostic.**

Exemples :

1) Une personne qui vient tout juste d'apprendre qu'elle souffre de sclérose en plaques n'est pas admissible dans la première année, mais elle le deviendra éventuellement.
2) Lorsqu'une patiente est capable de marcher avec certaines restrictions, est-ce qu'elle requiert trois fois plus de temps qu'une personne du même âge qui n'a pas de restriction, et ce, au moins 90 % du temps? (notion de temps excessifs).

Dans le doute, faites-le, car beaucoup de crédits, de droits et d'aides sont liés à ce statut.

2) Crédit d'impôt pour aidant naturel (Québec) nouveau



Ce crédit se décline en 2 volets :

Volet 1 : Avec déficience

Une aide fiscale universelle de base de 1 250 $ (si cohabitation) et une aide réductible de 1 250 $ (sans exigence de cohabitation) pour une personne aidante prenant soin d'une personne de 18 ans ou plus atteinte **d'une déficience grave et prolongée**. Cette personne aidée doit avoir été reconnue comme telle par Agence Revenu Canada et Revenu Québec.
Pour le volet 1 : Il y a des conditions spécifiques à chaque cas rencontré, il est préférable d'avertir la personne qui remplit vos déclarations de revenus.

Volet 2 : Sans déficience

Une aide fiscale universelle de 1 250 $ pour une personne aidante qui soutient et cohabite avec un proche âgé de 70 ans et plus. Ce volet peut être demandé **sans déficience grave et prolongée, mais ne s'applique pas dans le cas du conjoint .**

Pour le volet 2 : Vous pouvez demander ce crédit pour : père, mère, grand-père, grand-mère, oncle, tante, grand-oncle, grand-tante ou tout autre ascendant en ligne directe de la personne aidante ou de son conjoint.

3) Crédit canadien pour aidant naturel (CCAN) au fédéral.

Conditions :

a) Personne à charge ayant **nécessairement une déficience grave et prolongée**
b) Avoir une personne à charge : (conjoint, parents, grands-parents, frères, sœurs, oncles, tantes, neveux, nièces ou enfants de 18 ans ou plus du demandeur ou du conjoint).
c) Revenu de la personne à charge inférieur à 24 361 $

Tout est conditionnel ou relié à la notion de : déficience grave et prolongée. Sinon, aucun crédit.

4) Crédit d'impôt pour maintien à domicile (CIMAD) au Québec

Si vous préférez demeurer dans votre maison ou dans votre logis : Il existe un **remboursement** de 35 % des dépenses que vous effectuez pour vous aider à y rester.

Conditions :

a) Avoir 70 ans ou plus à un moment de l'année
b) Résider au Québec.

Ce crédit est remboursable et peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer. Les dépenses vous seront remboursées à 35 % (avec factures).
Il y a des limites maximales selon le revenu. (Personne seule, couple, etc.)

Services admissibles :

1) Le loyer mensuel inscrit sur votre bail (maximum 600 $).
2) Les frais de condominium (frais de copropriété).
3) Services inclus dans votre loyer (pour résidence privée pour ainées (RPA), CHSLD privé.

4) Service entretien ménager (exemple: grand ménage printanier).
5) Service d'entretien de vêtement, rideaux, literie (service par aide-domestique).
6) Service de buanderie.
7) Service d'entretien de terrain et déneigement (comprend pose et enlèvement d'abri saisonnier, contrat d'entretien pelouse, tonte de pelouse, etc.)
8) Service d'aide à l'habillage, d'aide pour le bain, d'aide pour manger.
9) Service de préparation et de livraison de repas.
10) Services infirmiers.
11) Service d'appel d'urgence activé par bracelet ou pendentif.
12) Service repérage par GPS.
13) Travaux mineurs extérieurs (fenêtre, gouttières, piscine, émondage, ramassage de feuilles.

Vous pouvez demander des versements anticipés pour les loyers et les services inclus dans le loyer ou dans les charges de copropriété : demander au propriétaire

5) Crédit d'impôt pour maintenir son autonomie

Les frais payés dans l'année d'acquisition, la location et l'installation de biens admissibles destinés à être utilisés dans votre lieu principal de résidence. Les premiers 250 $ ne sont pas admissibles.

Conditions :

a) Avoir 70 ans ou plus
b) Résider au Québec à la fin de l'année

Ce crédit est remboursable et peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer. Les dépenses vous sont remboursées à 20 % du total des frais.

Biens admissibles :

1) Un fauteuil roulant non motorisé
2) Une prothèse auditive
3) Un lit d'hôpital
4) Une baignoire à porte ou une douche de plain-pied
5) Un fauteuil monté sur rail pour vous permettre de monter ou de descendre mécaniquement un escalier
6) Un bien pour vous aider à entrer dans une baignoire ou une douche, ou à en sortir
7) Un bien pour vous aider à vous asseoir sur une cuvette ou à vous en relever
8) Un déambulateur, une marchette, une canne ou des béquilles
9) Un dispositif de repérage d'une personne par GPS
10) Un dispositif de télésurveillance centrée sur la personne (exemples : un bouton panique, un suivi à distance de prise de médicament
11) Un système d'avertissement destiné aux personnes malentendantes, exemples : une aide vibratile, un détecteur de sonnerie de téléphone, de porte ou d'alarme incendie, un détecteur de sons ou un réveille-matin adapté

6) Crédit d'impôt pour frais médicaux

Ces frais médicaux doivent :

1) Avoir été payés dans l'année (par et pour vous, ou conjoint ou personne à charge)
2) Être appuyés de **reçus**
3) Ne seront pas remboursés (exemple : pas couverts par assurance collective)
4) Figurer dans la liste des frais de la publication IN-30 (2020)
5) Ne pas être utilisés dans le calcul d'autres crédits (exemple : personne handicapée)

Les frais médicaux les plus courants donnant droit à un crédit d'impôt sont :

1) Les produits pharmaceutiques **avec** prescriptions d'un professionnel de la santé
2) Les services oculaires (monture limitée à 200 $)
3) Les services auditifs (exemple : prothèse auditive et piles)
4) Les services dentaires (dentiste, prothésiste dentaire ou denturologiste ou autre praticien dentaire)
5) Analyses de laboratoire, examens radiologiques et autres méthodes de diagnostic
6) Cotisations versées à un régime d'assurance maladie privé ou collectif et aussi la prime à la RAMQ
7) Divers produits et dispositifs ou appareils **prescrits** pour traiter, soulager certains problèmes ou certaines maladies (liste dans la publication IN-30 (2020)
8) Frais de transport et de déplacement (voir plus de détails ci-dessous)
9) Frais additionnels pour personne handicapée CIPH (voir article spécifique)

Exclusions :

Entre autres, les plus courants sont :

1) Services ou traitements purement esthétiques
2) Si sur les reçus, il y a des **taxes** (généralement pas admissibles)
3) Frais liés à un traitement de fécondation in vitro (traité ailleurs dans le rapport d'impôt)
4) Cotisations des services de santé (FSS)
5) Services fournis par une personne qui n'est pas un praticien (exemple massothérapeute ou kinésithérapeute)

Les frais de transport ou de déplacement (frais médicaux)

Les frais de transport ou de déplacement sont à inclure avec vos frais médicaux.
Ils doivent comprendre :

1) le lieu du rendez-vous (hôpital, bureau du médecin, etc.)
2) le nom du praticien (médecin, spécialiste, etc.)
3) les dates des déplacements ou rendez-vous.
4) une preuve du déplacement (reçus de stationnement, document de rendez-vous ou lettre de confirmation.

Les frais de déplacement sont calculés au **kilomètre** à 0,52 $/km selon les distances.

Les frais de repas sont de 23 $/repas **sans reçus**, mais applicables selon la distance. Les frais de stationnement sont calculés **avec reçus** selon la distance.

Distance requise pour donner droit à une réclamation :

De votre résidence à l'endroit du rendez-vous (aller seulement)

1) De 0 km à 40 km = rien ne peut être réclamé
2) De 40 km à 80 km = les frais de déplacement à 0,52 $/km peuvent être réclamés.
3) De 80 à 200 km = Les frais de déplacement + les repas + les stationnements
4) Plus de 200 km = il faut ajouter les frais d'hébergement à ceux de l'item 3.

7) Crédit d'impôt pour soutien aux ainés

Vous avez droit au crédit d'impôt de soutien aux ainés de 203 $ par personne, et ce, **automatiquement** si vous faites votre rapport d'impôt et que vous avez 70 ans au 31 décembre.

Conditions :

1) Avoir 70 ans ou plus
2) Résider au Québec à la fin de l'année
3) Citoyen canadien ou résident permanent ou équivalent

Il y a réduction progressive selon le revenu net qui excède 23 280 $ (célibataire ou de 37 865 $ par couple).

8) Crédit d'impôt pour activités des ainés

Conditions :

1) Avoir 70 ans ou plus
2) Résider au Québec à la fin de l'année
3) Votre revenu ne dépasse pas 42 940 $

Ce crédit est remboursable et peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer.

Ce crédit d'impôt est égal à 20 % du montant des frais d'inscription ou d'adhésion donnant droit au crédit. (Reçu requis)

Le crédit d'impôt maximal est de 40 $.

Les activités font partie d'un programme d'au moins huit semaines consécutives ou d'au moins 5 jours consécutifs.

Les activités sont offertes par un club, association ou organisation auxquels vous avez adhéré pour une durée d'au moins huit semaines consécutives. (Exemple : natation, quilles, golf, etc.)

Crédit d'impôt pour prolongation de carrière

Conditions :

1) Résider au Québec le 31 décembre 2020
2) Être un travailleur et revenu supérieur à 5 000 $
3) Avoir 60 ans et plus

Vous êtes admissible à un crédit non remboursable : ligne 391

10)Crédit d'impôt pour personne vivant seule

Vous pourriez avoir droit au montant pour personne vivant seule si, **pendant toute l'année**. Vous avez occupé une habitation dans laquelle vous viviez **seul** ou uniquement avec des personnes mineures ou étudiantes. Dans ce cas, informez votre préparateur d'impôt.

C'est un crédit non remboursable pouvant atteindre 1 780 $ (il diminue si le revenu dépasse 35 205 $)

11)Transfert de revenu de pension entre conjoints

Conditions :

1) Vous et votre conjoint ne vivez pas séparés à la fin de l'année.
2) Résider au Canada
3) Avoir reçu certains revenus de retraite
4) Au Fédéral, peu importe l'âge
5) Au Provincial, il faut avoir 65 ans et plus.

Cela permet de créer une déduction de 2 000 $ pour revenu de pension au conjoint qui n'a pas de revenus de retraite.

Également, cela permet de diminuer les revenus imposables du conjoint au revenu plus élevé et d'augmenter le revenu du conjoint ayant le revenu moins élevé, permettant souvent de payer moins d'impôt combiné (total des conjoints) aux deux paliers de gouvernement.

Très avantageux pour le couple!

12)Transaction immobilière (vente de résidence principale ou d'un chalet).

La plupart d'entre vous savent très bien que la vente d'une résidence principale est généralement exemptée d'impôt, mais bien peu connaissent les nouvelles règles en vigueur depuis 2016. Eh oui, en vigueur depuis quatre (4) ans.

En effet, depuis ce temps, si vous avez disposé (vendu) votre résidence (ou votre chalet à titre de résidence principale), **vous devez déclarer cette vente** dans votre rapport d'impôt pour être exempté d'impôt sur gains de capital.

Vous devez remplir (ou faire remplir) des formulaires au fédéral et au provincial pour obtenir cette exemption. (Sous peine d'amende et/ou de risque de devoir payer l'impôt sur le gain de capital réalisé sur la vente de votre résidence).

Dans ce formulaire, il faut fournir les informations suivantes :

1) Date d'acquisition
2) Prix de vente (produit de disposition)
3) Description du bien (adresse)
4) Le numéro de cadastre (au Québec seulement)

P.-S. : À noter qu'avec les nouveaux numéros de cadastre, il est très facile, maintenant, pour les gouvernements d'être informés de toute transaction immobilière. Des pénalités **potentielles** pour déclaration tardive de 8 000 $ (Canada) et 5 000 $ (Québec) peuvent être appliquées.

Changements dans vos coordonnées

L'AREQ vous invite à signaler tout changement d'adresse, courriel ou # de téléphone. Par courriel, en indiquant votre numéro de membre, à https://areq.lacsq.org/avis-de-changement-adresse/

Par téléphone au 418 525-0611 ou 1 800 663-2408. Ayez en main votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance sociale (NAS).

Le fil des confidences…

CHÈRES COMPAGNES ET COMPAGNONS DE l'AREQ *par Joël Quenault*

Notre aventure de retraite a commencé le 1er juillet 2020, entre deux vagues de coronavirus, je me suis transformé de Québécois Canadien en Normand Français. Nous avons quitté le Québec avec le cœur serré de laisser nos belles années vécues et nos grands amis québécois.

Nous sommes arrivés à Paris et ensuite avons pris la route de Créances, Normandie, ma ville natale que j'ai quittée il y a très longtemps. Je n'ai pas vécu dans mon village ni avec ma famille. À douze ans, l'autorité parentale m'abandonne dans un collège avec pensionnat afin de faire de moi un quelqu'un! À dix-huit ans, service militaire dans la Marine d'une durée de deux ans. Là, je commence à m'orienter vers l'hôtellerie, la gastronomie. À vingt ans, j'entre dans la Marine marchande et je navigue sur les paquebots pendant 10 ans. Monsieur Boeing 707 arrive et nos paquebots disparaissent. Je me fais engager à l'hôtel Ritz, place Vendôme à Paris et le hasard me fait y rencontrer le directeur des hôtels du Canadien Pacifique. Ce monsieur m'envoie travailler au chic Château Montebello, dans la Petite-Nation, Québec, Canada. J'y commence le 19 février 1975 donc il y a 46 ans aujourd'hui. Ce fut le début de mon odyssée québécoise.

Après tant d'années, je reviens au village natal… tout le monde ou presque est au cimetière et mes deux sœurs me reconnaissent à peine, le pire c'est que je ne me sens pas chez moi.

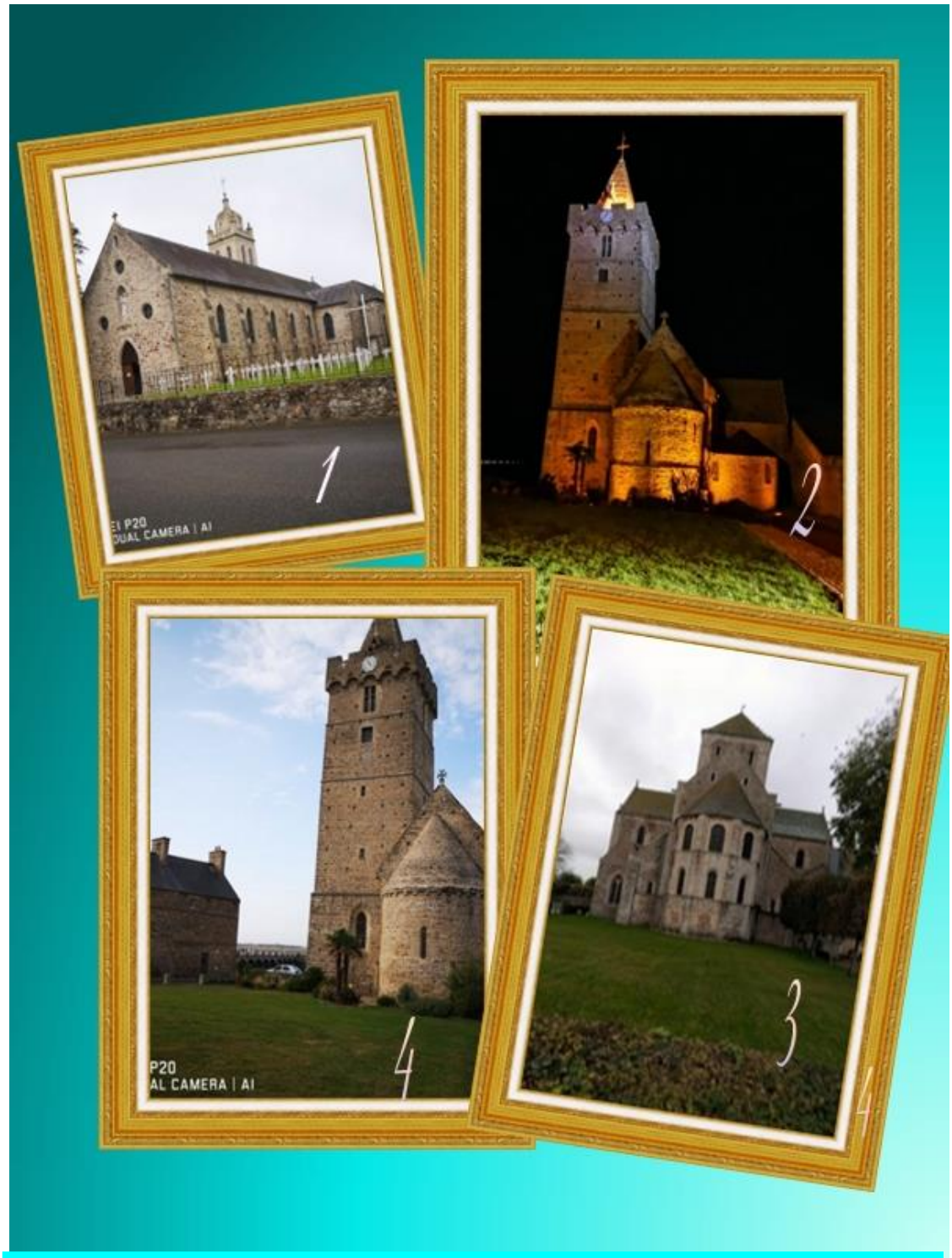
Nous habitons à Montgardon dans la campagne normande, une belle région à 5 minutes de belles plages où je renoue peu à peu avec la pêche à pied. Maintenant, c'est la saison des huîtres sauvages, un régal! Lors des marées basses, je vais aussi dans les rochers pêcher crabes, homards et ormeaux comme lorsque j'étais adolescent.

Ici l'hiver, le ciel est gris, il pleut très souvent et le froid est très humide. Nous avons eu un peu de neige, environ 3 cm. Le mercure est descendu à -5ºC. Lorsque nous avons une journée ensoleillée, nous prenons la voiture et partons à la découverte de cette belle campagne normande qui ressemble un peu à la Petite-Nation. Dans chaque petite ville ou village, la plupart des églises sont romanes, aussi on rencontre de nombreux châteaux forts et abbayes. Découvrir la France que je ne connaissais pas était un de mes objectifs. Les restrictions dues à la pandémie contrarient mes rêves et ceux de Patricia, car nous ne pouvons voyager, il n'y a aucune restauration. Nous irons visiter l'Alsace et le Pays basque plus tard.
Je suis aussi revenu en France pour vendre maison et terrains que je possède depuis 50 ans et dont je paie des impôts.

Je n'ose pas vous parler du volet gastronomique, car ce pays est un piège à gourmands. J'en connais qui ne parlent plus jamais du projet maigrir, le renoncement est total.

Nous en arrivons à la raison majeure qui nous a fait prendre la décision d'émigrer chez ces pervers de la gastronomie et des spiritueux en tous genres soit la vieillesse, celle qui nous guette! Avec amusement, Patricia mon épouse et moi nous nous régalons très souvent en admirant septuagénaires, octogénaires et mieux, arpentant d'un pas alerte les trottoirs (masqués au pas).

Un pépé ou une mémé 80-90 ans au volant de sa voiture, ici ça se rencontre, mais attention aux stops et aux routes prioritaires, ça n'existait pas dans leur temps... et surtout ils sont persuadés que les autres ont des freins. Ce que je vous conte, c'est en hiver que ça passe. Ils ne sont pas confinés ici par l'hiver, les personnes âgées se promènent dehors toute l'année! Mes très chers amis de l'AREQ, vous me manquez, mais je vous fais la promesse de vous faire parvenir un petit mot dans chaque parution de notre journal. Nous l'intitulerons :



1. Abbaye de Notre-Dame-de-Grâce. Communauté des Cisterciens
2. Chapelle fortifiée de Port-Bail Xe siècle
3. Abbaye de Lessay Xe siècle
4. Chapelle fortifiée de Port-Bail Xe siècle. (Rempart contre les invasions anglaises)

En cette Journée internationale de la femme, 8 mars 2021…

De son conjoint, c'est la tendre moitié.

De ses enfants, c'est la confidente assurée.

De ses amies, c'est la complice souhaitée.

De son entourage, c'est le phare apprécié.

La Journée de la Femme c'est une journée spéciale

L'occasion rêvée pour une rencontre sociale !

En cette journée, à l'échelle internationale,

La femme monte au podium de « l'adulée mondiale! »

Toutes les professions, elle les a effleurées.

Tous les conseils, elle les a prodigués.

Toutes les larmes, elle les a séchées.

Toutes les caresses, elle les a retournées.

Toutes les joies, elle les a partagées.

Toutes les peines, elle les a masquées.

Toutes les peurs, elle les a apprivoisées.

Toutes les haines, elle les a étouffées.

Tous les besoins, elle les a comblés.

Toutes les saisons, elle les a traversées.

Toutes les passions, elle les a contrôlées.

Toutes les amertumes, elle les a balayées.

Tous les bons souvenirs, elle les a gardés.

Tous les événements importants, elle les a préservés.

Tous les épisodes déchirants, elle les a acceptés.

Toutes les situations ordinaires, elle les a palpées.

J'exprime**,** aujourd'hui, ma reconnaissance

À celle qui, depuis mon enfance

M'a appris sagement la tolérance

Envers ceux qui font la différence.

À toutes les femmes de la terre :

Filles, sœurs, cousines, tantes, mères ou grands-mères,

À vous toutes qui êtes l'âme de l'univers,

Vous êtes parmi les plus grands chefs-d'œuvre, jamais offerts!

BONNE JOURNÉE DE LA FEMME ET…LAISSEZ-VOUS GÂTER

Le fil de l'implication…

Santé et Services sociaux Québec

ÉDITION SPÉCIALE

La campagne de vaccination contre la COVID-19 pour les personnes aînées est lancée!

La vaccination contre la COVID-19 s'effectue actuellement par étape et est réservée, pour le moment, aux personnes faisant partie des groupes prioritaires. Le vaccin est **gratuit** pour tous.

Opération vaccination COVID-19

Des vaccins pour les personnes âgées de 70 ans et plus

La vaccination auprès des personnes aînées s'effectue actuellement en ordre de groupe d'âge, en commençant par les personnes âgées de 85 ans et plus. Au fur et à mesure des arrivages de vaccins et du rythme de vaccination, les groupes d'âge seront ouverts de manière décroissante jusqu'à 70 ans.

L'accompagnement de la personne vaccinée

Les personnes de 85 ans et plus pourront, selon leur situation, être accompagnées de leur conjoint ou de leur conjointe de 70 ans et plus qui pourra se faire vacciner en même temps. Les personnes proches aidantes éligibles sont celles qui soutiennent leur proche en présentiel 3 jours ou plus par semaine.

Une prise de rendez-vous nécessaire

La vaccination est sur rendez-vous, de préférence par le site web Clic santé. La prise de rendez-vous peut aussi se faire par téléphone au numéro sans frais 1 877 644 4545 (de 8h à 18h du lundi au vendredi ou de 8h30 à 16h30 samedi et dimanche). Après avoir inscrit son code postal, l'endroit où aura lieu la vaccination s'affichera.

Le rendez-vous peut aussi être pris par un proche. Il faut connaître le code postal et le numéro d'assurance maladie (RAMQ) de la personne qui sera vaccinée. Une fois le rendez-vous pris, le système offrira la possibilité de prendre un rendez-vous pour une deuxième personne comme un conjoint ou une personne proche aidante de 70 ans ou plus. La marche à suivre est disponible ici.

Membres de l'AREQ Petite-Nation,

À vos écrans sur Zoom

Le 8 avril prochain, c'est la date des élections au sein de notre conseil sectoriel.

À tous les trois ans, lors de l'Assemblée générale sectorielle (AGS), trois (3) postes sont mis en élection ou peuvent être renouvelés pour un deuxième et dernier mandat.

La pandémie a modifié le cours de notre gestion en reportant à 2021 les élections de 2020, (faute de pouvoir tenir l'AGS en présentiel le 9 avril 2020).

Donc, les postes en élection cette année le seront pour deux (2) ans au lieu de trois (3) (2021-2023).

Poste ouvert à la présidence : pour remplacer Micheline Maillé qui termine son 2e mandat avec prolongation, soit 7 ans à ce poste.

Poste à la 2e présidence, Nicole Aubry-Hébert désire le renouveler pour un 2e mandat.

Poste au secrétariat, Lucie Sabourin désire le renouveler pour un 2e mandat.

M. Maurice Deschenes désire prendre le poste de la présidence. S'il y a d'autres membres intéressés, il y aura élection. Si non, son poste à la 1re vice-présidence sera ouvert et pourra être comblé par intérim par un membre jusqu'aux élections en 2022, année prévue pour les postes de 1re vice-présidence, trésorerie et conseil.

Nous comptons sur votre sens de débrouillardise pour vous brancher avec votre téléphone, iPad, tablette électronique, ordinateur (voir note de Maurice) afin de faire de cette assemblée générale, un événement qui épatera nos enfants et nos petits-enfants.

Micheline Maillé, prés.

Convocation à l’Assemblée générale sectorielle 2021

Par la présente, nous vous convoquons officiellement à l’Assemblée générale sectorielle (AGS) de l’AREQ Petite-Nation, le jeudi 8 avril 2021.
En raison de la pandémie et de mesures gouvernementales en vigueur, l’AGS aura lieu exceptionnellement cette année par vidéoconférence Zoom.

Projet d’ordre du jour

9 h	Période de branchement
9 h 20	Explication des règles de fonctionnement
9 h 30	Début de l’assemblée

1. Mot de bienvenue de la présidente et nomination d’une présidente d’élection

2. Lecture et adoption du projet d’ordre du jour

3. Lecture et adoption du procès-verbal du 16 mai 2019

4. Dépôt du rapport de la présidente

5. Affaires financières :
    a. Dépôt du rapport annuel 2019-2020
    b. Dépôt du rapport financier au 31 mars 2021

6. Parole aux membres

7. Élections
    Postes à remplir :
    a. Présidence
    b. 2e vice-présidence
    c. Secrétariat

8. Désignation d’un membre du conseil sectoriel à titre de 3e signataire pour le compte bancaire du secteur.

9. Nomination des personnes déléguées au Congrès national de juin 2021

10. Mot du président régional

11. Levée de l’assemblée

_____

Micheline Maillé, présidente sectorielle

PARTICIPATION à l'AGS (Assemblée générale sectorielle)

par Maurice Deschênes

Pour pouvoir participer à l'AGS de façon virtuelle à partir de votre ordinateur, tablette, iPad ou téléphone, vous devez remplir ce formulaire et me le retourner **avant le 1er avril 2021**. Ainsi, je pourrai vous envoyer le tutoriel correspondant à votre outil (téléphone, ordinateur ou tablette).

PRÉNOM : _____

NOM : _____

TÉL. : _____

COURRIEL : _____

OUTILS INFORMATIQUES :

☐ ORDINATEUR
☐ TABLETTE ANDROID
☐ TABLETTE IPAD
☐ TÉLÉPHONE

Adresses de retour: Maurice Deschênes : maurice.deschenes@me.com
ou Maurice Deschênes, 114 Montée Papineau, Plaisance J0V1S0

Une fois votre inscription complétée, vous recevrez par courriel un hyperlien et le mot de passe 48 heures avant l'AGS.

***Veuillez également noter qu'une allocation de 25 $ sera versée aux membres participants*.**

Dates à retenir

2021	Activités	Lieux
8 avril	Assemblée générale sectorielle (AGS) Tous les membres	Zoom sur inscription
3 mai	Assemblée générale régionale (AGR) Tous les membres	Zoom sur inscription
1er au 4 juin	Congrès AREQ 4 membres délégués	Zoom

Le fil brisé…

Resteront dans nos pensées

Monsieur Réal Gravel, décédé le 7 novembre 2020, époux de Lucille Chartrand

Madame Rita Charron Séguin, décédée le 7 décembre 2020, belle-sœur de Suzanne Séguin

Madame Louise Charron, décédée le 5 janvier 2021, sœur de Monique Charron

Le fil noué…

En ce moment difficile que tu traverses, nous voulons te faire part de notre soutien amical et sincère.

Nous te souhaitons de trouver le chemin de la guérison et de l'apaisement.

Nous te souhaitons de la force et du courage afin de surmonter cette épreuve déstabilisante.

Toute notre amitié et notre affection sont avec toi !

Le fil de la détente …

par Suzanne Gauthier

On jardine!

Comme le suggère notre président régional, on peut déjà rêver à ce que nous pourrions faire pousser cet été, la neige fondra bien comme chaque année.

Le semencier nous attend. Il suffit de replacer les lettres en ordre pour découvrir le contenu de notre potager réel ou rêvé.

1. BNMOCREOC _____
2. CTELÉHAO _____
3. QTTEORUE _____
4. LTIICERULO _____
5. DRÉPNIA _____
6. TOHRICA _____
7. ABATGARU _____
8. OEUAIRP _____
9. BERAOLI _____
10. NOSCERS _____
11. ETACTOR _____
12. TETRAVEBE _____
13. CLIBISA _____
14. GUAEBRNIE _____
15. LLETMAOIT _____
16. MBOOTURPIAN _____
17. TEGETORCU _____
18. PLOCNATUA _____
19. ARRNMOI _____
20. RRSTTIEEA _____

On cuisine.

Solution page 5

Paroles de la chanson La marmite par Gilles Vigneault

Ils ont mis dans la marmite. Trois bottines déjà cuites. Ils ont mis dans le chaudron. Le vieux lustre du salon. Le chapeau du vieux garçon. Les oreilles du dragon. Avec trois petits cochons tout ronds. Ils ont mis le feu dessous Ça sentait jusqu'à chez nous. Ça mijote, ça mijote. Bougonnait le vieux Brûlotte Ça mijote, ça mijote. Venez goûter mon ragoût, Tout le monde est invité. Tout le monde en a mangé

Être (ou ne pas être) une lumière

par Denise Fahey

La *lumière* nait de l'ombre de la nuit. En effet, dès l'aube, cette *lumière* élimine les affres de la nuit. Quand le soleil agrémente la matinée et persiste à irradier la terre, un effet bénéfique s'allume en moi. J'ai remarqué qu'une journée ensoleillée attise l'espoir tandis que la *lumière* tamisée de la fin du jour suscite le recueillement.

Pourquoi, à certains jours, vouloir à tout prix fermer mon cœur quand la *lumière* du soleil voudrait y pénétrer! À ce moment précis, je fais fi de ma conscience qui est la *lumière* de mon intelligence alors que mes faits et gestes sont dirigés par elle. Quand j'ai un différend avec quelqu'un, je devrais prendre quelques minutes pour discuter avec lui (ou elle) et ainsi arrivera la *lumière* qui dissipera la discordance. Régler mes malentendus de cette façon me permettra de devenir une meilleure personne. Une personne plus tolérante, plus compréhensive. Est-ce que je brillerai *(excusez mon élan d'orgueil)* aux yeux de certains et que ma *lumière* éclairera les autres?

Chaque personne, par sa nature même, possède, innée en elle, la *lumière* de la raison qui dirige ses actes. Alors, à la *lumière* de ma raison, libre à moi de ne jamais laisser les ombres d'hier obscurcir la *lumière* d'aujourd'hui.

Saviez-vous qu'un sourire coute moins cher que l'électricité mais donne autant, sinon plus de *lumière?* Quand j'accroche un sourire à mes lèvres, je fais scintiller ma *lumière* en offrant aux autres la possibilité d'en faire autant. Alors, qu'attendez-vous : souriez, riez et faites rire les autres. Tous et toutes ont tellement besoin de cette chaleur humaine, surtout en ces temps difficiles de confinement. Que vous soyez une 40 ou une 100 watts, soyez allumés en tout temps et brillez de tous vos feux, partout où vous serez.

Saviez-vous que la source de lumière qui apporte à la vie son meilleur éclairage, c'est l'Amour? Alors, aimez de tout votre cœur, de toutes vos forces car cette inégalable *lumière* qui rejaillit de l'amour vous permet de voir le meilleur dans les autres.

Attention : utilisez votre *lumière* pour briller sans pour autant éteindre la *lumière* des autres. Soyez même cette petite étincelle qui rallume les braises de l'autre.

Autrement dit, essayez de mettre en valeur qui vous êtes. Soyez l'ami(e) qui offre un peu de *lumière* lorsque les nuages assombrissent et voilent la joie de vivre.

Mettez en pratique tous ces conseils et un jour, peut-être, vous brillerez comme une étoile!

Les membres de l'AREQ* Petite-Nation désirent remercier la

Société historique de *Saint-André-Avellin Inc*.

pour le prêt d'un local de travail.

Musée des pionniers

*AREQ(CSQ) Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec G1K9E7
Tel. : 418-525-0611/1 800 663-2408 Courriel : info@areq.lacsq.org Internet : www.areq.lacsq.org