



FIDUCIE D'AVANTAGES SOCIAUX DES TRAVAILLEUSES ET DES TRAVAILLEURS DE L'ÉDUCATION DU SCFP

Bulletin des membres pour le 4^e trimestre | novembre 2023

UN SEUL RÉGIME
ENSEMBLE JUSQU'AU CŒUR

Votre santé et votre bien-être, l'essentiel de cette saison



À l'approche de l'hiver, nous savons que nos membres se préparent au froid et pensent à leur temps des Fêtes. Or, qui dit froid, dit saison des rhumes et des gripes.

Ce numéro du bulletin de la FASTE du SCFP traite de la santé et du bien-être, mais surtout de la santé mentale. Nous vous encourageons donc, ainsi que votre famille, à utiliser toutes les ressources à votre disposition.

Nous vous souhaitons de garder la forme durant le temps des Fêtes.

Cordialement,

Le Conseil des fiduciaires

À l'intérieur

Votre santé mentale, <i>partie intégrante</i> de votre santé globale	2
Une protection à la juste mesure de votre santé (mentale).....	2
Pensez-vous voyager pendant les Fêtes?.....	2
Des programmes sans frais qui font toute la différence	3
Bon à savoir	4

Votre santé mentale, partie intégrante de votre santé globale

Pour certains, les Fêtes sont synonymes de stress – on se sent dépassé à l'idée de recevoir et de participer à tant d'engagements alors que notre emploi du temps est déjà très chargé. Pour d'autres, cette période n'est pas des plus réjouissantes. Le FASTE du SCFP est fier d'offrir des avantages et des programmes conçus pour vous aider à devenir (mentalement) en bonne santé et à le rester.



Une protection à la juste mesure de votre santé (mentale)

Saviez-vous que votre couverture en services paramédicaux de la FASTE du SCFP offre une protection de soins de santé mentale combinée de 1 500 \$ par an? Ces services couverts sont ceux offerts par les professionnels qualifiés suivants :

Psychologues

Thérapeutes matrimoniaux
et familiaux agréés

Travailleurs sociaux agréés

Psychothérapeutes agréés

Pour en savoir plus, consultez le livret d'avantages sociaux au www.cupe-ewbt.ca/benefits.

Pensez-vous voyager pendant les Fêtes?

La FASTE du SCFP vous offre une assurance voyage qui couvre tout imprévu médical lors de vos déplacements :

- Accès à une assistance multilingue.
- Recommandation d'un médecin ou d'un établissement de santé dans la région et assistance au transport vers le centre de traitement essentiel disponible le plus proche.
- Traitement médical de l'urgence médicale couvert par Gestion Global Excel inc. (conformément aux dispositions du régime), ainsi que les traitements de suivi si une quarantaine vous empêche de rentrer à la maison avant la fin de votre voyage (pourvu que vous ne refusiez pas d'être rapatrié).

Notez toutefois que les frais « accessoires » (note d'hôtel, repas et vols manqués) ne sont pas couverts (si vous êtes mis en quarantaine à titre préventif).



En tout temps, appelez Gestion Global Excel en cas d'urgence médicale en voyage :

- Canada ou États-Unis : 1 855 222-4051 (sans frais)
- Tous les autres pays : 1 204 946-2577 (à frais virés)

Des programmes sans frais qui font toute la différence

Évaluer. Gérer. Maîtriser.

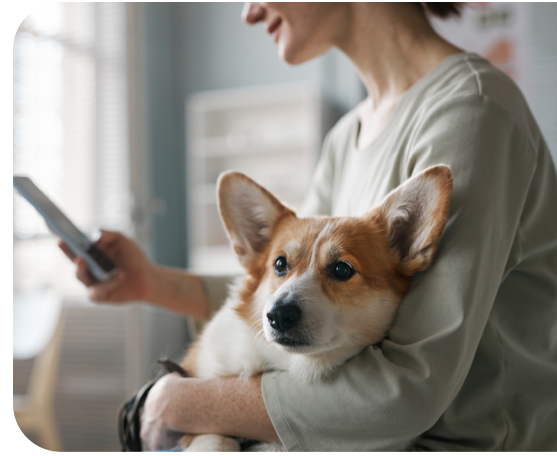
Parfois, c'est plus facile à dire qu'à faire. Nous le savons.

C'est pourquoi la FASTE du SCFP estime qu'il est primordial que les membres connaissent les programmes de santé mentale et bien-être offerts sans frais par le Régime d'assurance des enseignantes et des enseignants de l'Ontario (RAEO).



**Tout sur les programmes de santé et de bien-être du RAEO
N'importe quand. N'importe où.**

www.raeo.com/le-raeo-sante-et-bien-etre



Évaluer

FeelingBetterNow® est un outil virtuel conçu par des professionnels de la santé mentale; il peut vous éclairer sur votre santé mentale et vous indiquer quoi faire pour la préserver. L'objectif? Intervenir tôt. C'est le premier pas vers une meilleure santé mentale et un grand bien-être.

- Répondez à un questionnaire confidentiel et anonyme de 10 à 15 minutes.
- Générez votre plan d'action personnalisé (que vous pourrez remettre à un professionnel de la santé).
- Prenez contact avec des ressources locales de soins et de soutien, comme des lignes d'écoute ouvertes en tout temps, ou un médecin de famille près de chez vous.

Gérer

Starling Minds est un programme de remise en forme mentale virtuel, confidentiel et autoguidé qui vous est offert sans frais, ainsi qu'aux membres de votre famille (d'au moins 16 ans). Il vous amène à définir votre système de croyances et à le remettre en question, parce qu'il a un effet sur vos réactions et comportements. Le but? Vous permettre de vivre plus sereinement.

Avec Starling Minds, vous pouvez...

- Accéder immédiatement, de façon illimitée et personnalisée, à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) numérique pour prendre soin de votre santé (mentale), en tout temps et en tout lieu.
- Suivre vos progrès. Observer et réguler vos humeurs.
- Faire un bilan de santé et évaluer votre stress, votre anxiété, votre dépression et votre épuisement professionnel.
- Accéder à une vidéothèque, à des formations interactives en direct et au soutien de la collectivité.

Starling Minds

- Allez à member.starlingminds.com.
- Entrez votre code d'accès : **MEMBER**
- Indiquez votre adresse de courriel et créez un mot de passe.
- Entrez les renseignements de votre profil.

Votre famille peut aussi s'y mettre

- Les membres de la famille âgés d'au moins 16 ans peuvent s'y inscrire.
- Allez à member.starlingminds.com.
- Entrez le code d'accès : **FAMILYMEMBER**

Maîtriser (votre consommation de substances)

ALAVIDA peut faire partie de la gestion de votre consommation d'alcool ou de substances. Fondé sur des données probantes, ce programme confidentiel est un soutien (pour vous et les membres majeurs admissibles de votre famille) aux problèmes de consommation de substances (alcool, médicaments, cannabis, etc).

- Bénéficiez de recommandations de spécialistes pour vous guider tout au long de votre parcours.
- Modules numériques basés sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) par internet en appui aux interventions thérapeutiques et médicales.
- Plans de soins personnalisés basés sur les objectifs et les besoins individuels.
- Tout peut être accessible par votre professionnel de la santé, afin d'élaborer un plan qui vous convient.

Bon à savoir



Nouvelle gestion des médicaments d'ordonnance sur approbation préalable

Le 1^{er} janvier 2024, Cubic Health, une organisation indépendante, deviendra le gestionnaire des médicaments d'ordonnance de spécialité sur approbation préalable. Les *nouvelles ordonnances* nécessitant une approbation préalable seront évaluées par l'équipe de pharmaciens cliniciens agréés de Cubic Health par l'intermédiaire de son programme FACET.

Programme axé sur les membres, FACET garantit des évaluations indépendantes étayées, des délais d'approbation plus courts (souvent dans les 24 à 48 heures) et la prescription des médicaments les plus appropriés.

La réinitialisation annuelle des avantages sociaux est maintenant terminée.

Le bulletin Faits saillants de l'année 2022 a rappelé aux membres que l'examen annuel d'octobre a pour but de déterminer si le nombre d'heures de travail prévu à l'horaire régulier a diminué. Tout changement de prime déterminé entrera en vigueur en novembre 2023 et s'appliquera à l'année 2023-2024.

Si vos heures de travail prévu à l'horaire régulier ont diminué, entraînant un changement du financement au point de contrôle d'octobre, vos avantages sociaux ont été suspendus au 1^{er} novembre 2023. **Le RAEO vous a envoyé un courriel d'instructions de réinitialisation des avantages sociaux que vous souhaitez conserver.**

Vous n'avez pas reçu le courriel? Appelez les Services d'assurance du RAEO au **1 866 783-6847**.



Rappel sur les bénéficiaires

Dans notre Bulletin des participants pour le 2e trimestre – Juin 2023, nous vous avons demandé de vérifier l'exactitude de la désignation de vos bénéficiaires. Vous devez faire un changement? Mettez à jour vos renseignements en ligne à www.raeo.com.

Les désignations de bénéficiaires ne se traitent pas par téléphone.



Statut d'étudiant des personnes à charge ayant dépassé l'âge limite pour 2023-2024

Chaque année, les membres doivent confirmer le statut d'étudiant des personnes à leur charge ayant dépassé l'âge limite pour l'année scolaire à venir.

La couverture des personnes à votre charge ayant dépassé l'âge limite pour l'année scolaire 2023-2024 – et dont le statut d'étudiant n'avait pas été confirmé au 31 août 2023 – a donc pris fin à 23 h 59 à cette date. Pour modifier leur statut et réactiver leur couverture, veuillez communiquer avec le RAEO.

REMARQUE – Certaines personnes à charge ayant dépassé l'âge limite peuvent être admissibles au maintien de leur couverture à titre de personnes à charge handicapées. Vous devez donc contacter les Services d'assurance du RAEO dans un délai de 31 jours suivant la fin de couverture pour connaître les prochaines étapes.

Vous cherchez votre carte d'assurance-médicaments? Pas de problème!

Nous passons à l'ère numérique.

Ouvrez une session à Ma Canada Vie au travail (anciennement GroupNet de Canada Vie) et enregistrez votre carte d'assurance-médicaments dans votre portefeuille numérique.

Ou, vous pouvez tout aussi bien l'imprimer pour la conserver dans votre portefeuille (physique).



Préparation à une crise d'asthme par Asthma Canada

Les responsables du RAEO ont observé une hausse des événements liés à l'asthme chez ses membres et ont cherché de l'information sur cette maladie chronique. Écoutez ce que Jeff Beach, directeur général d'Asthma Canada, a à dire sur cette troisième maladie chronique qui n'épargne aucun groupe d'âge au Canada. En effet, dans cette entrevue du RAEO, Être prêt pour une crise d'asthme : renseignements et ressources d'Asthma Canada (en anglais seulement), il parle de la maladie et de sa bonne gestion.

Pour de plus amples renseignements

Vous avez besoin de plus amples renseignements sur vos avantages sociaux? Ou vous voulez en savoir plus sur le fonctionnement du régime? Consultez le site de la FASTE du SFCP à www.cupe-ewbt.ca. C'est là que vous trouverez des mises à jour à l'intention des participants, des foires aux questions, le livret du régime, le guide du régime ainsi que d'autres renseignements utiles.

Si vous avez des questions à propos de l'adhésion et de l'admissibilité au régime, vous pouvez communiquer avec les Services d'assurance du RAEO au **1 866 783-6847**.

Si vous avez des questions sur les demandes de règlement pour l'assurance vie ou les soins de santé et dentaires, composez le numéro de Canada Vie réservé aux participants de la FASTE du SFCP pour obtenir de l'aide. C'est le **1 866 800-8058**.

Pour les demandes de renseignements ou les questions relatives à la Fiducie, veuillez envoyer un courriel à l'adresse info@cupe-ewbt.ca.

Le mot de la fin

Ce bulletin a été préparé exclusivement pour les travailleuses et les travailleurs admissibles du SFCP en Ontario couverts par la Fiducie d'avantages sociaux des travailleuses et des travailleurs de l'éducation du SFCP. Il n'est pas destiné à fournir des renseignements complets ou des conseils. En cas de divergence entre les renseignements fournis dans ce bulletin et les documents juridiques qui régissent la prestation des avantages sociaux, les documents juridiques auront préséance. Les fiduciaires de la FASTE du SFCP peuvent modifier à leur entière discrétion l'une ou l'autre ou la totalité des dispositions du régime, y compris le niveau des prestations, les conditions d'admissibilité, le partage des primes, les limites et le montant des quotes-parts.