



Programme flexible d'assurance collective du personnel cadre

Compte mieux-être

Le compte mieux-être vous permet de vous faire rembourser certains types d'activités et de services liés au mieux-être. Il vise principalement à promouvoir une approche globale de la santé en vous encourageant à prendre soins de vous. Les frais peuvent avoir été engagés pour vous-même et les personnes à votre charge.

Le compte mieux-être élargit la gamme des garanties déjà incluses dans votre programme d'assurance collective. Il offre plus de souplesse quant à la nature des frais qui sont admissibles, vous permettant de faire des choix adaptés à vos besoins et à ceux de votre famille.

Les frais admissibles sont regroupés en 8 catégories :

Frais admissibles

Activités physiques et sportives

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Frais d'inscription et d'abonnement : • Centre de conditionnement physique • Équipes sportives • Clubs sportifs, associations ou ligues sportives • Cours d'aérobic, de yoga, de danse, de natation, d'autodéfense, d'arts martiaux, etc. • Activités physiques • Club de course, club de marche, etc. • Marathon, triathlon, etc | <ul style="list-style-type: none"> • Programme sports-études ou camp de jour sportif • Location d'un terrain de tennis, de racquetball, de badminton, de squash, de soccer, de baseball, etc. • Frais d'accès à une patinoire, à des sentiers de randonnée pédestre, équestre, en ski de fond ou en raquettes, etc. • Frais liés à l'entraînement pour un marathon, un triathlon, etc. • Honoraires d'un entraîneur privé ou d'un conseiller en conditionnement physique |
|--|---|

Équipement – activités physiques et sportives

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Chaussures et bottes de sport ou spécialisées • Vêtements spécialisés • Tapis roulants, appareils elliptiques, rameurs, appareils de musculation multi stations, vélos stationnaires, bancs de musculation | <ul style="list-style-type: none"> • Bicyclettes • Poids et haltères • Tapis de yoga et autre équipement sportif |
|--|---|

Frais et programmes reliés à la santé

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Programme santé, programme de gestion du stress, programme de mieux-être, etc. • Programme de conseils en nutrition, saine alimentation • Programme de gestion du poids (p. ex., Minçavi) | <ul style="list-style-type: none"> • Programme de cessation tabagique • Système de contrôle des fonctions vitales • Bracelets médicaux (p. ex., MédicAlert) • Ergonome |
|---|--|

Équilibre travail et vie personnelle

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aidant naturel • Accompagnateur de deuil | <ul style="list-style-type: none"> • Frais de maintien à domicile pour les aînés (p. ex., soins infirmiers, soins d'hygiène, services de préparation de repas, frais de transport) |
|---|---|

Frais admissibles (suite)

Loisirs et style de vie

- Activités culturelles (p. ex., abonnements et billets d'entrée pour le musée)
- Cours d'intérêt personnel, achat d'équipement et de matériel associés (p. ex., photographie, peinture, poterie, sculpture, tricot, couture, cours d'arts)
- Cours et instruments de musique
- Frais d'abonnement ou d'adhésion à un club ou une association pour la pratique de loisirs

Services de santé autochtones

- Aînés et aux guérisseurs traditionnels autochtones;
- Médicaments traditionnels

Médecines alternatives

- Médecine ayurvédique
- Hypnothérapie
- Thérapie électromagnétique
- Médicaments à base de minéraux, de substances animales ou de plantes
- Iridologue
- Herboriste
- Rolfing
- Reiki
- Tai-chi, Qi Gong

Parentalité, fertilité, adoption et maternité de substitution

- Services parentaux/maternité (p. ex., doula, cours prénataux)
- Programmes d'éducation parentale
- Conseiller en allaitement
- Adoption (p. ex., vérification du casier judiciaire, visites post-adoption, frais de consultation internationale, frais d'agence au Canada ou à l'étranger, frais d'étude du milieu familial, frais de traduction de documents)
- Accompagnateur en deuil périnatal
- Conseiller en fertilité
- Coaching familial
- Maternité de substitution – frais exclusivement engagés par la mère porteuse (p. ex., frais d'obtention de documents médicaux et autres documents, doula, vitamines, minéraux et suppléments, cours prénataux, conseils en matière de nutrition, services juridiques)