



Épuisement professionnel et stress : trouver l'équilibre grâce à la pleine conscience

Le stress, ça nous affecte tou.te.s! Découvrez des stratégies simples et faciles pour gérer le poids émotionnel du surmenage et du stress qui peuvent mener à l'épuisement.

[En savoir plus](#)

Rappels concernant votre couverture

- Voici comment utiliser [Mon compte membre](#) pour accéder à vos garanties. Commencez dès aujourd'hui en vous familiarisant avec les fonctionnalités de la plateforme!
- Chef de file dans le **domaine des soins de santé mentale** [Homewood Santé](#) offre à ses membres et à leurs familles un soutien confidentiel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, comprenant des services de counseling, d'accompagnement en bien-être et des outils numériques.
- [Cliquez ici](#) pour en apprendre plus sur les changements qui surviennent dans le corps d'une femme pendant la périménopause et la ménopause ainsi que sur les pratiques quotidiennes qui permettent de soutenir le corps pendant cette période de transition. Ensemble, continuons d'en parler!



Votre retraite à votre façon

Le RAER vous propose trois options d'assurance maladie et la souplesse de passer d'un régime à l'autre selon l'évolution de vos besoins.



En
savoir
plus



Des solutions d'assurance complètes pour le monde de l'éducation de l'Ontario

Recevez un service personnalisé, des rabais exclusifs qui s'appliquent à tous vos besoins en assurance et un **bon-cadeau de votre choix d'une valeur de 20 \$** lorsque vous obtenez un devis!



Obtenez
un devis



Merci de faire partie de notre communauté. À l'approche du Nouvel An, nous avons toujours autant à cœur de vous offrir la tranquillité d'esprit et un service exceptionnel en matière d'assurance.

Nous vous souhaitons un temps des Fêtes empreint de paix, de joie et d'amour.



Des questions? Connectez-vous à Mon compte membre dans membre.raeo.com pour communiquer avec nous ou consulter notre page du Service à la clientèle pour trouver des réponses à vos questions.

Pour les avis importants et les annonces des fiduciaires, consultez le [site Web de la FSSBM de l'AEFO](#).

L'administrateur de votre régime



OTIP RAEQ.

125, promenade Northfield Ouest, Waterloo ON N2L 6K4

1 866 783-6847 | membre.raeo.com

[Pour nous joindre](#) | [Vie privée](#)



Copyright © 2025 RAEQ. Tous droits réservés.

Vous avez reçu ce courriel parce que vous êtes membre du régime collectif d'assurance de la FSSBM de l'AEFO qui vous est offert par la Fiducie de soins de santé au bénéfice des membres de l'AEFO. Vous pouvez [vous désabonner](#) de ce bulletin en tout temps. Si vous vous désabonnez, vous continuerez à recevoir des mises à jour importantes de l'AEFO et du RAEQ au sujet de votre régime.

À noter : Ce ne sont pas toutes les demandes de règlement qui sont admissibles au titre de votre régime collectif. Les montants payables sont assujettis aux dispositions du régime au moment où les services sont fournis.