



www.sppmem.ca

AREQ 2024-2025

SESSIONS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE (SPR) DE L'AREQ - HIVER 2025

AVEC TRADUCTION SIMULTANÉE ANGLAISE

Public visé : Membres qui envisagent de prendre leur retraite dans un horizon de cinq ans et moins. La conjointe ou le conjoint du membre est également invité à participer.

Calendrier 2024-2025 (En mode virtuel)

- Adaptation psychosociale et santé : **Mercredi 30 avril 2025 de 19 h à 20 h 30**
- Questions financières : **Mercredi 7 mai 2025 de 19 h à 20 h 30**
- Questions juridiques : **Mercredi 14 mai 2025 de 19 h à 20 h 30**
- Assurances : **Mercredi 21 mai 2025 de 19 h à 20 h 30**
- Régimes de retraite : **Samedi 31 mai 2025 de 9 h à 11 h 30**

*** Les sessions ne sont pas disponibles en rediffusion***

Cinq conférences préparées pour vous

1. Adaptation psychosociale et santé (1h30)

- Favoriser la réflexion quant aux défis qui accompagnent le passage de la vie active à la vie de personne retraitée.
- Aborder l'impact des habitudes de vie sur la santé physique et mentale ainsi que sur la qualité de vie.

2. Questions financières (1h30)

- Évaluer ses finances à la retraite.
- Découvrir la planification de retraite.
- Explorer les régimes d'épargne gouvernementaux et les différents types de placements.

3. Questions juridiques (1h30)

- Connaître les différents aspects légaux à considérer au moment de prendre sa retraite.
- Distinguer certains termes et documents légaux.

4. Assurances (1h30)

- Connaître l'impact de la prise de retraite sur votre régime d'assurance collective.
- Découvrir le régime d'assurance collective offert exclusivement aux membres CSQ retraités.

5. Régimes de retraite (2h30)

- Comprendre les principes généraux du RREGOP.
- Cibler quel est le meilleur moment pour prendre sa retraite selon sa situation.
- Déterminer quel montant vous sera versé une fois à la retraite.

Les frais d'inscription sont de 60 \$; que vous sélectionniez un, trois ou les cinq sujets. Notez qu'il n'y a pas de frais supplémentaires pour les personnes conjointes). **Le SPPMEM rembourse vos frais d'inscription, vous pourrez utiliser le **courriel de confirmation de paiement** pour faire votre demande de remboursement ainsi qu'un **spécimen de chèque** à info@sppmem.ca.**

Visiter la plateforme **[d'inscription en ligne](#)** (Code du SPPMEM A11) pour obtenir plus de détails et pour vous inscrire. Les places sont limitées.

Notez que : Vous devrez faire votre inscription en ligne en utilisant un navigateur tel que Chrome, Edge ou Firefox. Vous avez des questions ? consultez la **[FOIRE AUX QUESTIONS de l'AREQ](#)**.

Préparer ses finances pour la retraite: il n'est jamais trop tôt!

Conférence virtuelle gratuite

Mercredi 4 décembre 2024 de 19 h à 20 h 30

En présentiel

Bas-Saint-Laurent–Gaspésie– Les Îles–Côte-Nord	GASPÉ 40 places	27 et 28 septembre 2024
Estrie	SHERBROOKE 100 places	15 et 16 novembre 2024
Montérégie	SAINT-HYACINTHE 150 places	17 et 18 janvier 2025
Laval-Laurentides-Lanaudière	LAVAL 130 places	31 janvier et 1 ^{er} février 2025
Saguenay–Lac-Saint-Jean	ROBERVAL 60 places	21 et 22 février 2025
Mauricie – Centre-du-Québec	NICOLET 130 places	14 et 15 mars 2025
Bas-Saint-Laurent–Gaspésie– Les Îles–Côte-Nord	BAIE COMEAU 40 places	11 et 12 avril 2025
Abitibi-Témiscamingue	VAL D'OR 35 places	25 et 26 avril 2025

Session en présentiel

LAVAL - 31 janvier et 1^{er} février 2025

Grand Times Hôtel Laval – Centropolis

1700, rue Jeanne-Mance, Laval, H7T OR2

Les personnes participantes sont attendues à compter de 18h le vendredi
et à compter de 9h le samedi.

Inscription : Membre 80 \$ / Personne conjointe 100 \$ (taxes incluses)

Pour réserver votre place, vous devez envoyer un courriel à info@sppmem.ca. Le SPPMEM
s'occupe de votre inscription ainsi les frais d'inscription seront payés par le SPPMEM.