

# 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 à [info@sppmem.ca](mailto: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	<b>GASPÉ</b> 40 places	27 et 28 septembre 2024
Estrie	<b>SHERBROOKE</b> 100 places	15 et 16 novembre 2024
Montérégie	<b>SAINT-HYACINTHE</b> 150 places	17 et 18 janvier 2025
Laval-Laurentides-Lanaudière	<b>LAVAL</b> 130 places	31 janvier et 1 <sup>er</sup> février 2025
Saguenay–Lac-Saint-Jean	<b>ROBERVAL</b> 60 places	21 et 22 février 2025
Mauricie – Centre-du-Québec	<b>NICOLET</b> 130 places	14 et 15 mars 2025
Bas-Saint-Laurent–Gaspésie– Les Îles–Côte-Nord	<b>BAIE COMEAU</b> 40 places	11 et 12 avril 2025
Abitibi-Témiscamingue	<b>VAL D'OR</b> 35 places	25 et 26 avril 2025