

Sessions de préparation à la retraite

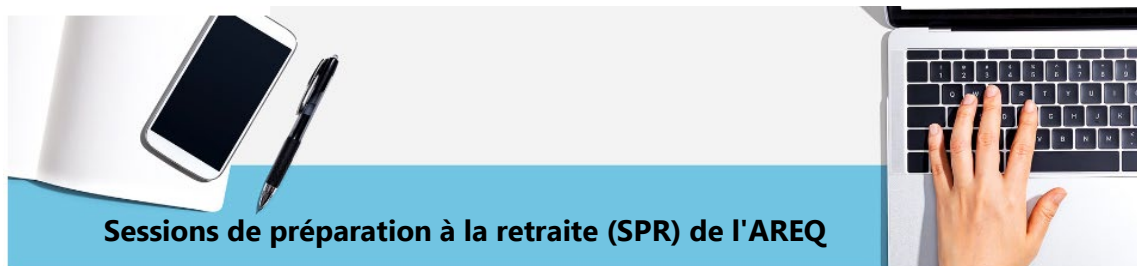
En mode virtuel

Sujets traités (un choix possible par sujet)	Automne 2023	Hiver 2024
Adaptation psychosociale et santé de 19 h à 20 h 30	Mercredi 4 octobre 2023	Mardi 16 janvier 2024**
Questions juridiques de 19 h à 20 h 30	Mercredi 11 octobre 2023	Mardi 23 janvier 2024**
Assurances de 19 h à 20 h 30	Mercredi 18 octobre 2023	Mardi 30 janvier 2024**
Questions financières de 19 h à 20 h 30	Mercredi 1 ^{er} novembre 2023	Mardi 6 février 2024**
Régimes de retraite de 9 h à 11 h 30	Samedi 4 novembre 2023	Samedi 10 février 2024**

Ces séances ne sont pas disponibles en rediffusion

En présentiel

Région administrative de l'AREQ	Lieu	Dates
Québec-Chaudière-Appalaches	QUÉBEC	17 et 18 novembre 2023
Cœur et Centre-du-Québec	TROIS-RIVIÈRES	1 ^{er} et 2 décembre 2023
Estrie	SHERBROOKE	23 et 24 février 2024
Outaouais	GATINEAU	15 et 16 mars 2024
Montérégie	BOUCHERVILLE	5 et 6 avril 2024



Sessions de préparation à la retraite (SPR) de l'AREQ

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 bloc virtuel à l'hiver 2024

- Adaptation psychosociale et santé : **mardi 16 janvier 2024**
- Questions juridiques : **mardi 23 janvier 2024**
- Assurances : **mardi 30 janvier 2024**
- Questions financières : **mardi 6 février 2024**
- Régimes de retraite : **samedi 10 février 2024**

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

Cinq principaux objectifs :

1. Identifier les répercussions que peut susciter le passage de la vie active à la vie de retraité;
2. Recueillir l'information nécessaire afin d'estimer la date la plus propice pour prendre sa retraite en fonction de différents éléments à considérer;
3. Obtenir des pistes d'exploration quant à l'évaluation de ses finances à la retraite;
4. Connaître les éléments les plus importants de votre régime de retraite et des assurances collectives disponibles à la retraite;
5. Découvrir l'AREQ et ses services;

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 juridiques (1h30)

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

3. 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.

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 50 \$; 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.**

Les sessions virtuelles ont lieu à raison d'un soir par semaine, durant quatre semaines. Seule la conférence portant sur les régimes de retraite a lieu un samedi, en avant-midi. Vous pourrez ainsi assister aux conférences en vous connectant sur la plateforme ZOOM à l'aide d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un cellulaire, et ce, dans le confort de votre foyer.

Visiter la plateforme [d'inscription en ligne](#) pour obtenir plus de détails et pour vous inscrire.

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](#).**