



FORMATION

PROGRAMME D'INFORMATION ET DE PRÉPARATION À LA RETRAITE Par le Centre Louis-Jolliet

DATES :

Donnée en quatre séances les 10, 17, 24 février et 3 mars 2022, de 18h30 à 21h30, en visioconférence.

COÛT :

350 \$ plus taxes

CLIENTÈLE VISÉE :

Cette formation s'adresse aux personnes qui comptent prendre leur retraite d'ici les cinq prochaines années.

Les membres de l'ADGMRCQ peuvent également inscrire d'autres membres de leur organisation, ainsi que leur conjoint(e).

DESCRIPTION :

L'ADGMRCQ s'associe au Centre Louis-Jolliet, organisme réputé dans le domaine de la préparation à la retraite, afin de vous offrir des sessions d'information et de préparation à la retraite qui sont accessibles à tous. Ces sessions visent à vous aider à mieux préparer cette nouvelle étape de votre vie. Présenté par des professionnels chevronnés, la formation aborde différents sujets :

- La transition vers la retraite
- Les assurances collectives et les avantages sociaux
- Les questions juridiques et les divers aspects psychosociaux
- Les régimes de retraite
- Les finances personnelles

FORMULE :

Chaque participant doit remplir un formulaire distinct en cliquant sur le lien suivant : [Formulaire d'inscription](#). Les participants recevront par la suite une facture.

La formation est offerte en visioconférence, en quatre séances de trois heures chacune. De plus, afin de faciliter les échanges entre les participants, nous nous réservons le droit de limiter la taille des groupes. Le cas échéant, d'autres groupes seront formés à une date ultérieure.

Un lien (Zoom) permettant de se joindre à la visioconférence sera envoyé à chaque participant inscrit, la veille de la séance. Il sera strictement interdit d'acheminer ce lien à quiconque n'est pas inscrit.

PLAN DE FORMATION :

Soir 1 (jeudi 10 février)

Accueil et adaptation psychosociale :

- Accueil
 - Mot de bienvenue;
 - Présentation et déroulement;
 - Introduction à la vie à la retraite.
- La vie à la retraite
 - Le travail organise toute la vie;
 - Les pertes et les gains;
 - La trajectoire de la retraite;
 - Les périodes de transition.
- Modifications à la retraite
 - L'adaptation aux changements : sur le plan de la vie personnelle, sociale, affective;
 - La gestion du temps;
 - Se bâtir un projet de vie;
 - Les activités rémunérées et le bénévolat au temps de la retraite.

Soir 2 (jeudi 17 février)

Les questions juridiques

- Les directives médicales anticipées (DMA)
- Mandat de protection;
- Le testament;
 - Types de testaments
- Don planifié (un héritage à partager);
- Procuration;
- Le mariage;
 - Patrimoine familial (loi 146)
- Les régimes matrimoniaux :
 - Les conjoints de faits
 - L'union civile
- Assurances vs bénéficiaire désigné;
- Dons d'organes.

Le programme de sécurité de la vieillesse

- Sécurité de vieillesse (P.S.V.);
- Supplément de revenu (S.R.G.);
- L'allocation (A.L.C.).

Le Régime de rentes du Québec

- Les cotisations;
- La rente de retraite;
- Les prestations de survivant;
- La rente d'invalidité.

SOIR 3 (jeudi 24 février)

Le Régime de rentes du Québec (Suite)

La santé

- Définition de la santé;
- Les déterminants de la santé;
- Le stress;
- L'alimentation;

- Les habitudes de vie;
- L'activité physique;
- Le repos et le sommeil;
- La ménopause et l'andropause.

Soir 4 (jeudi 3 mars)

Le régime à cotisations déterminées et à prestations déterminées

Les régimes de retraite de l'employeur

- Généralités;
- Les dates de retraite;
- La retraite anticipée;
- Les prestations de retraite;
- Décès après la retraite;
- Notions importantes (conjoint, bénéficiaire).

La planification financière

- Le bilan, budget;
- Le RÉER : contributions, droits inutilisés, imposition, décès;
- Le CÉLI;
- Les impôts : taux effectif / taux marginal;
- Les fonds de solidarité;
- Le fractionnement du revenu;
- L'inflation;
- La transformation du RÉER : FEER / rentes, caractéristiques, imposition, décès;
- CRI/FRV.

Clôture de la session