

## SESSION DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

### DATES :

Les 15, 22, 29 janvier, 5 et 12 février 2025 à 18h00

### DURÉE :

15h30 (offert en 5 blocs de 3h00 à 3h30 en soirée)

### COÛT :

Membre : **100\$** plus les taxes applicables

Non membre : **185\$** plus les taxes applicables

[POUR INSCRIPTION :](#)

### FORMAT :

Webinaire

Le lien vous permettant d'accéder à la formation en visioconférence vous sera acheminé ultérieurement).

### CLIENTÈLE VISÉE :

Tous les gestionnaires et employés des municipalités locales, MRC et régies intermunicipales qui souhaitent prendre leur retraite dans les 5 prochaines années.

### DESCRIPTION :

Vous envisagez de prendre votre retraite dans les 5 prochaines années ? Concrètement, êtes-vous à l'affût de ce qu'implique cette étape majeure de votre vie ? Soyez préparés pour en profiter pleinement !

Grâce à une entente avec la Caisse Desjardins du Réseau municipal, en partenariat avec le Centre de services aux entreprises du Cégep Marie Victorin, une session de préparation à la retraite vous est proposée. Celle-ci portera sur les volets suivants : psychosocial, juridique, Régime de rentes du Québec, santé et finances personnelles.

Ayant pour objectif de faciliter le passage du travail à la retraite et habiliter les participants à se réorienter vers une vie active, autonome, équilibrée, pleinement satisfaisante et socialement intégrée, cette formation est conçue de manière à souligner le caractère de continuité qui s'établit entre le travail et la retraite active. En ce sens, elle met l'accent sur le réinvestissement des compétences, la créativité, la capacité d'auto-organisation et les ressources des préretraités. Dans le contexte de cette session, le terme « retraite » prend le sens de « re-traiter » sa vie.

Nous sommes heureux de vous offrir cette formation à **tarif réduit** (d'une valeur de 300 \$), grâce à l'octroi d'une aide financière de la Caisse Desjardins du Réseau municipal, pour qui l'autonomie financière des employés municipaux est au cœur de sa mission.

**Ne tardez pas à vous inscrire, les places sont limitées à 25 participants !**

En vous inscrivant à cette session, vous nous autorisez à transmettre votre prénom, nom et adresse courriel au Centre de services aux entreprises du Cégep Marie Victorin afin qu'ils puissent vous acheminer les informations relatives à cette session. Vous recevrez un courriel de confirmation de leur part environ 10 jours avant la tenue de la session. Si vous n'avez pas reçu ce courriel avant le début de la session, nous vous invitons à vérifier vos courriels indésirables et à communiquer avec Joannie Dallaire de l'ADMQ, par courriel à [formation@admq.qc.ca](mailto:formation@admq.qc.ca)

## PLAN DE COURS :

### **Jour 1 - Volet psychosocial (3 h)**

- Pourquoi préparer sa retraite ?
- L'importance du travail dans votre vie
- La trajectoire de la préparation à la retraite
- Les changements à entrevoir
- Les moyens pour s'y adapter
- Les centres d'intérêt et les activités à la retraite
- La notion de temps
- Cultiver le bonheur

### **Jour 2 - Volet juridique (3 h)**

- Les règles régissant :
  - Les conjoints de fait au Québec
  - Les couples mariés ou unis civilement
- Les régimes matrimoniaux
- La planification testamentaire
- Les successions légales
- L'inaptitude
- Les directives médicales anticipées

### **Jour 3 - Volet régimes de retraite (3 h)**

#### Le Régime de rentes du Québec

- Calcul de la rente
- Prestations :
  - Rente de retraite (supplément et division)
  - Prestations de survivants
  - Prestations d'invalidité
- Partage des revenus de travail
- Indexation de la rente
- Rente combinée
- Relevé de participation
- Entente de sécurité sociale

### **Jour 4 - Volet santé (3 h)**

- Évaluation de votre capital santé
- Santé et vieillissement : les déterminants de votre santé
- Exercices et nutrition
- Des moyens adaptés pour conserver et augmenter votre capital santé

## **Engagés dans des projets d'ici**

Nous sommes fier partenaire  
de l'Association des directeurs  
municipaux du Québec.



### **Jour 5 - Volet finances personnelles (3 h)**

- Présenté par la Caisse Desjardins du Réseau municipal
- Ma situation financière actuelle
- Mes projets et mes besoins
- Mes revenus de retraite
- Mes économies
  - Les régimes enregistrés
  - Les stratégies complémentaires
  - Les placements hors des régimes enregistrés
- L'importance d'un bon plan financier

### **Clôture de la session (0.5 h)**

- Bilan
- Fiches d'appréciation
- Clôture de la session