



Séminaire de préparation à la retraite

Conçu spécialement pour le personnel
du réseau de l'Université du Québec

→ **AIDER. FACILITER. PRÉVENIR**

Thèmes abordés

Régime de retraite de l'Université du Québec :

- Dispositions générales et calcul de rentes
- Caractéristiques de la rente
- Les alternatives avant la retraite

Assurances collectives à la retraite :

- Assurance accident maladie
- Assurance vie de base

Planification financière : Suis-je financièrement prêt ou prête pour ma retraite?

- Les prestations gouvernementales
- Les principaux véhicules d'épargne et types d'investissements
- Les stratégies de planification

Aspects légaux : Mes papiers sont-ils en ordre?

- Le testament et la succession légale
- Le patrimoine familial et les régimes matrimoniaux
- Le mandat en cas d'incapacité

Aspects psychosociaux :

La retraite, un nouveau départ

- La transition psychologique et sociale vers la retraite

Nutrition : L'alimentation pour une santé optimale à la retraite!

- Connaître les bases d'une saine alimentation

Les objectifs du séminaire

AIDER à franchir une transition de vie de façon satisfaisante (passage du travail à la retraite).

FACILITER la réorientation vers une vie active, équilibrée et satisfaisante.

PRÉVENIR les problèmes potentiels liés à la retraite et au vieillissement.

Renseignements et inscription

Pour obtenir tout complément d'information ou un formulaire d'inscription, veuillez communiquer avec votre Service des ressources humaines.

N. B. Les ateliers seront animés par des spécialistes de leur domaine.