



# Guide de référence pour la retraite

*La retraite, ça se prépare!*

JANVIER 2026

(SEDR-CSQ, maj 12 janvier 2026)



# VOTRE AIDE-MÉMOIRE

## *La retraite, ça se prépare!*

La retraite est un projet, un beau et gros projet même. Et comme toute étape de vie significative, elle se prépare des mois, voire des années à l'avance.

La présente s'adresse donc aux enseignantes et enseignants qui envisagent un départ à la retraite à court ou à moyen terme, soit entre quelques mois et 5 ans.

Sans être exhaustif, cet « aide-mémoire » se veut un survol des réflexions et des actions à entreprendre en vue d'assurer un décollage tout en douceur lors de votre départ à la retraite.

Voici donc un résumé des différentes étapes à franchir avant votre retraite, de la plus lointaine dans le temps jusqu'à la plus contemporaine.



# TABLE DES MATIÈRES

---

04	<u>Documents liés à la retraite</u>
05	<u>Avant la retraite : lorsque l'on veut planifier</u>
06	<u>5 ans avant la retraite : lorsque l'on veut souffler un peu</u>
07	<u>Au plus tôt 2 ans avant votre retraite</u>
08	<u>Entre 4 et 24 mois avant votre retraite</u>
09	<u>Entre 3 et 4 mois avant votre retraite</u>
11	<u>Services offerts par le SEDR-CSQ en matière de retraite</u>
12	<u>Sessions de préparation à la retraite offertes par l'AREQ</u>
13	<u>Les assurances après la retraite</u>
14	<u>Les autres rentes publiques</u>
16	<u>Coordonnées utiles à conserver dans le cadre de son projet de retraite</u>
17	<u>Autres démarches personnelles à entreprendre</u>
18	<u>Pour nous joindre</u>
	<u>Annexe</u>

# DOCUMENTS LIÉS À LA RETRAITE



## État de participation du RREGOP

Si vous ne l'avez pas ou s'il date de plus de 2 ans, en faire la demande à Retraite Québec (formulaire 008 « Demande d'état de participation »). Délai d'environ 1 mois à prévoir.



Lien : [www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/participation/Pages/008.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/participation/Pages/008.aspx)



## Relevé de participation du RREGOP

Vous pouvez avoir accès à votre relevé de participation du RREGOP à partir du site Web de Retraite Québec.



Lien : [www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/services-en-ligne-outils/Pages/releve-de-participation.aspx](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/services-en-ligne-outils/Pages/releve-de-participation.aspx)



## Relevé de participation du Régime de rentes du Québec (RRQ)

Dans le but d'estimer votre rente de retraite du RRQ à 60 ans et à 65 ans, vous pouvez avoir accès à votre relevé de participation RRQ à partir du site Web de Retraite Québec.



Lien : [www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/services-en-ligne-outils/Pages/releve-de-participation.aspx](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/services-en-ligne-outils/Pages/releve-de-participation.aspx)



# AVANT LA RETRAITE : LORSQUE L'ON VEUT PLANIFIER



## L'outil de calcul *Estimation de la rente de Retraite Québec* :

L'outil de calcul d'estimation de la rente de Retraite Québec peut être utilisé pour planifier votre retraite à long, moyen ou court terme.



Lien : [estimationrente.retraitequebec.gouv.qc.ca/Accueil.aspx](http://estimationrente.retraitequebec.gouv.qc.ca/Accueil.aspx)

Pour faciliter l'utilisation de l'outil, vous devez avoir en main votre état de participation ou votre relevé de participation du RREGOP.

Vous pouvez aussi consulter la rubrique « Aide » afin de savoir où se trouvent les données nécessaires pour utiliser l'outil.

## La formation de base sur le RREGOP

Une formation de base sur le RREGOP est offerte annuellement, au printemps, par le SEDR-CSQ, dans laquelle les aspects suivants, notamment, sont abordés :

- ➡ Quand et combien?
- ➡ Sources de revenu à la retraite
- ➡ Congés et réduction de tâche
- ➡ Rachat de service
- ➡ Congé sans traitement
- ➡ Retraite progressive
- ➡ Prestation de décès



# 5 ANS AVANT LA RETRAITE : LORSQUE L'ON VEUT SOUFFLER UN PEU



## La réduction possible du temps de travail :



### Le congé sans traitement pour une partie de tâche

- ✓ Si réduction de + de 20 % = rachat à faire rapidement dès le retour au travail (\$).



### La retraite progressive (RP)

- ✓ **OBJECTIF** : réduire son temps de travail de + de 20 %.
- ✓ En RP, on peut travailler jusqu'à un minimum de 40 % de l'équivalent d'une tâche pleine, annuellement.
- ✓ Une fois la RP débutée, on ne peut plus travailler à 100 %.
- ✓ On peut modifier notre pourcentage de temps de travail d'une année à l'autre, à la hausse ou à la baisse.
- ✓ Le CSS répartit la tâche et peut modifier la proportion de temps travaillé pour tenir compte de l'organisation de l'école ou de l'enseignement
- ✓ La demande de retraite progressive (ou de modification) doit être reçue par la direction avant le 1<sup>er</sup> avril.
- ✓ Durée de la RP : minimum 1 an, maximum 5 ans. Une prolongation entre 1 et 5 ans peut être convenue avec l'employeur au moins 6 mois avant l'échéance, tant que la durée totale de l'entente incluant la prolongation ne dépasse pas 7 ans. Démission obligatoire à la fin de l'entente.
- ✓ **AVANTAGE** : reconnaissance pour la retraite comme si on travaillait à 100 % (salaire, cotisations, années de service aux fins de l'admissibilité et du calcul, etc.).





# AU PLUS TÔT 2 ANS AVANT VOTRE RETRAITE

## Envisager la renonciation à l'assurance salaire de longue durée

Cette étape est optionnelle. **Veuillez nous contacter avant de prendre cette décision, car ce processus est irréversible.**

### Mise en contexte

- En invalidité, notre salaire est assuré par le centre de services scolaire pendant 2 ans et notre participation au RREGOP est reconnue, sans frais, comme si on travaillait (principe d'exonération).
- Dès la 3<sup>e</sup> année d'invalidité, Beneva assure notre salaire. Notre participation au RREGOP est également maintenue sans cotisation, comme si on travaillait (exonération), pour une année supplémentaire.
- Si on a préalablement renoncé à l'assurance salaire Beneva (formulaire à remplir), nous n'aurons plus droit à l'assurance salaire après 2 ans d'invalidité. Ce faisant, il nous sera impossible de bénéficier de l'exonération pour notre 3<sup>e</sup> année d'invalidité.
- En contrepartie, renoncer à l'assurance salaire de longue durée nous permet d'économiser les primes payables à Beneva pour ce régime pendant 2 ans avant notre retraite.
- Au dernier échelon salarial, cette économie représente un peu plus de 1100 \$/année.
- C'est une décision individuelle qui dépend de plusieurs facteurs, notamment de la hauteur de notre RREGOP accumulé, de notre état de santé, de nos antécédents familiaux, de nos obligations financières actuelles, de notre tolérance au risque, etc.

Le formulaire peut être obtenu directement auprès du centre de services scolaire.

#### Des Navigateurs :

[srh.enseignant@cssdn.gouv.qc.ca](mailto:srh.enseignant@cssdn.gouv.qc.ca)

#### Des Découvreurs :

Sarah Burgisser  
[retraite@cssdd.gouv.qc.ca](mailto:retraite@cssdd.gouv.qc.ca)



# ENTRE 4 ET 24 MOIS AVANT VOTRE RETRAITE

---

## Demande d'estimation de la rente de retraite du RREGOP à Retraite Québec (formulaire RSP-009)

- ✓ Remplir le formulaire RSP-009 disponible sur le site Web de Retraite Québec et le transmettre par Internet :



Lien : [www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/retraite/Pages/rsp-009.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/retraite/Pages/rsp-009.aspx)

- ✓ Délai d'environ 1 mois à prévoir.





# ENTRE 3 ET 4 MOIS AVANT VOTRE RETRAITE

## Demande de rente de retraite (formulaire RSP-079)



Le formulaire 079 est disponible directement sur le site Internet de Retraite Québec à l'adresse suivante : [www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/retraite/Pages/rsp-079.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/retraite/Pages/rsp-079.aspx)

- Une lettre de démission doit être préalablement être transmise à l'employeur afin d'enclencher cette démarche.
- Vous devez remettre votre démission uniquement lorsque votre décision est certaine et réfléchie. En effet, **une fois votre démission remise, on ne peut revenir en arrière** (irrévocable).
- Il est toujours préférable d'en faire parvenir une copie au Syndicat (coordonnées dans la section *Pour nous joindre* à la page 18 du présent document).

## Demande de rachat (formulaire RSP-727)

Le formulaire 727 est décliné en 2 versions, selon la situation :

- **Le formulaire RSP-727-ABS** est utilisé pour faire reconnaître une absence : un congé parental, un congé de compassion, une absence sans salaire ou pour un congé de maternité qui a débuté avant le 1<sup>er</sup> janvier 1989.



Lien : [www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/rachat-de-service/Pages/rsp-727-abs.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/rachat-de-service/Pages/rsp-727-abs.aspx)

Un guide se trouve au début de ce formulaire afin d'aider les personnes à le remplir.

- **Le formulaire RSP-727-TRA** est utilisé pour faire reconnaître une période travaillée non reconnue au RREGOP, notamment pour les situations suivantes :
  - ✓ Rachat de service comme employé occasionnel (avant 1988 dans le secteur de l'éducation ou avant 1987 dans les autres secteurs);
  - ✓ Dossiers de « faux travailleurs autonomes » et dossiers de « véritable employeur ».



Lien : [www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/rachat-de-service/Pages/rsp-727-tra.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/formulaires/regimes-retraite-secteur-public/rachat-de-service/Pages/rsp-727-tra.aspx)



# ENTRE 3 ET 4 MOIS AVANT VOTRE RETRAITE

## *Suite*

### Un processus simplifié

La personne est autonome pour remplir et transmettre le formulaire de demande de rachat :



Elle remplit seule le formulaire (RSP-727-ABS ou RSP-727-TRA);



Elle transmet son formulaire directement à Retraite Québec (aucune section n'est à remplir par son employeur).

Il est à noter que la personne n'a qu'à inscrire les années visées par le rachat, sans devoir préciser les dates exactes de la période à racheter. Le relevé de participation du RREGOP, à la section « Jours d'absence rachetables », peut être utile pour déterminer les années à racheter.

Retraite Québec s'occupe de communiquer avec le ou les employeurs afin de leur faire remplir le formulaire RSP-728 (notamment pour obtenir l'attestation des périodes à faire reconnaître ainsi que l'information pour déterminer le coût et l'admissibilité).

L'admissibilité et le coût du rachat sont déterminés à la date de réception du formulaire RSP-727- ABS ou RSP-727-TRA par Retraite Québec.

Toute demande de rachat doit être envoyée  
**le plus tôt possible** (\$) à RQ, et  
**au plus tard au moment de la demande de retraite.**



**Il est dorénavant possible de se voir reconnaître, pour le RREGOP, certaines périodes d'absence survenues dans le passé et non reconnues à l'époque :**

- ✓ Les congés de maternité qui ont eu lieu à compter du 1<sup>er</sup> janvier 1989;
- ✓ Les congés de paternité, d'adoption et le congé parental qui ont eu lieu à compter du 1<sup>er</sup> janvier 1991.

Pour tout complément d'information à ce sujet ou pour connaître la marche à suivre afin de compléter une telle demande, nous vous invitons à communiquer avec nous (coordonnées pour nous joindre à la page 18 du présent document).



# SERVICES OFFERTS PAR LE SEDR-CSQ EN MATIÈRE DE RETRAITE

## Sur rendez-vous

Une rencontre avec un conseiller syndical au SEDR-CSQ est possible afin notamment :

- ✓ d'obtenir des explications sur vos documents de retraite (relevé et/ou état de participation du RREGOP);
- ✓ de discuter des possibilités ou non de rachat;
- ✓ de discuter de la renonciation possible à l'assurance salaire de longue durée Beneva;
- ✓ de discuter de la question des assurances (RAMQ, assurances complémentaires privées, etc.);
- ✓ de discuter des démarches à faire en vue de la retraite.



**Avant cette rencontre**, assurez-vous d'avoir en main et de nous faire parvenir (par courriel) les documents 1 et 2 de la section *Documents liés à la retraite* à la page 4 de ce guide. Pour ce faire, vous devez accéder à *Mon dossier* de Retraite Québec via le Service d'authentification gouvernemental ou *clicSÉQUR* (retrait bientôt).



# SESSIONS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE OFFERTES PAR L'AREQ

---

Le mouvement des personnes retraitées CSQ (AREQ-CSQ) offre des sessions de formation de préparation à la retraite.

Ces formations sont offertes aux membres qui envisagent une prise de retraite d'ici 5 ans ainsi qu'à leur personne conjointe. Différentes thématiques de la retraite y sont abordées telles que :

- L'aspect légal de la retraite
- L'adaptation psychosociale et la santé
- Les questions financières
- Les assurances
- Les régimes de retraite, etc.

## **Horaire de ces formations pour l'année scolaire 2025-2026**

Nous vous invitons à consulter l'annexe du présent document pour les détails et les modalités d'inscription.



# LES ASSURANCES APRÈS LA RETRAITE

## Le régime d'assurance maladie

Un enseignant couvert par le régime d'assurance maladie Alter ego (régime de base individuel, monoparental ou familial et regroupements complémentaires facultatifs 1 à 4) qui prend sa retraite en mai, juin, juillet ou août sera couvert jusqu'au 31 août inclusivement.

Dans les autres cas, la couverture cesse au moment de la prise de retraite.

À ce moment, selon son âge et à moins d'être admissible à une couverture d'assurance médicaments de base avec son conjoint, on devra s'inscrire (ainsi que conjoint et personnes à charge) au régime public d'assurance médicaments de la RAMQ.

## Le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ (notions de base)

### AVANT 65 ANS

On doit s'inscrire à la RAMQ **SEULEMENT SI** on n'a **pas accès** à une assurance collective d'un travail, d'un conjoint ou d'un ordre professionnel.

### À PARTIR DE 65 ANS

Les résidents du Québec sont inscrits automatiquement à la RAMQ. Si on a toujours accès à un régime privé à ce moment, plusieurs possibilités s'offrent à nous.

Pour plus de détails, consultez le site Web de la RAMQ.

Lien : [www.ramq.gouv.qc.ca/fr](http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr)



## Les régimes d'assurance privés (pour les retraités)

L'AREQ offre un régime d'assurance collective optionnel, ASSUREQ, pour répondre aux besoins des membres retraités. Lorsque le centre de services scolaire, par le système de paie, avise Beneva de votre retraite, une trousse d'adhésion à l'AREQ (et à ASSUREQ) vous est ainsi transmise automatiquement par l'assureur à l'adresse courriel enregistrée dans votre Espace client Beneva.

Pour plus d'information sur les différentes possibilités qu'offre ce régime (assurance voyage, hospitalisation, assurance médicaments complémentaire, etc.), veuillez contacter l'AREQ directement (les coordonnées figurent à la fin du présent document).



***Si l'on souhaite adhérer à l'assurance collective (ASSUREQ) offerte par l'AREQ sans restriction, on doit le faire dans les 90 jours qui suivent la date de retraite!***

*D'autres compagnies d'assurances privées peuvent également offrir des assurances de toutes sortes. Il revient à chacun d'évaluer ses besoins d'assurance et de s'informer des protections disponibles auprès des assureurs.*



# LES AUTRES RENTES PUBLIQUES

## La rente du Régime de rentes du Québec (RRQ)

Le droit à la rente RRQ débute au plus tôt à 60 ans.

Or, on peut décider d'attendre à 65 ans (sans pénalité) ou même à 70 ans (maximum) avant de la demander, auquel cas elle sera plus élevée.

**Le montant est calculé en fonction :**

- ✓ des revenus de travail inscrits au nom du cotisant depuis 1966, année de la mise en place du Régime de rentes du Québec;
- ✓ de l'âge auquel le cotisant commence à recevoir sa rente.

## Quand demander sa rente de retraite?

Le moment auquel le cotisant commencera à recevoir sa rente déterminera le montant de celle-ci pour toute la durée du paiement.

La personne la mieux placée pour vous aider à prendre cette décision est un **planificateur financier!**

**Montants mensuels maximaux pour les gens qui commencent à recevoir leur rente de retraite RRQ en 2026**

Âge	Taux <sup>1</sup>	Montant mensuel maximal
60 ans	64 à 70 %	965 \$
65 ans	100 %	1 508 \$
72 ans	158,8 %	2 394 \$



Lien : [www.rrq.gouv.qc.ca/fr/retraite/rrq/calcul\\_rente/Pages/calcul\\_rente.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/retraite/rrq/calcul_rente/Pages/calcul_rente.aspx)

<sup>1</sup> Le calcul de la rente de retraite RRQ est différent pour les personnes qui, entre 60 et 65 ans, reçoivent une rente d'invalidité. Consultez le lien suivant pour les détails : [www.rrq.gouv.qc.ca/fr/retraite/rrq/calcul\\_rente/Pages/ajustement-rente-de-retraite-pour-personnes-invalides.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/retraite/rrq/calcul_rente/Pages/ajustement-rente-de-retraite-pour-personnes-invalides.aspx)





# LES AUTRES RENTES PUBLIQUES

## *Suite*

### La pension de la Sécurité de la vieillesse du fédéral (PSV)

Le droit à la rente de la PSV débute au plus tôt à 65 ans.

L'encaissement de la PSV peut être reporté jusqu'à un maximum de cinq ans. La prestation est alors augmentée de 0,6 % pour chaque mois de report, jusqu'à un maximum de 36 %.

Ainsi, comme pour la rente RRQ, on peut donc décider d'attendre d'atteindre 66, 67 ou même 75 ans (maximum) avant de la demander, auquel cas la rente sera plus élevée.

#### Montants mensuels maximaux pour les gens qui retirent présentement leur rente de retraite de la PSV (janvier 2026)

Âge	Taux	Montant mensuel maximal
65 à 74 ans	100 %	740 \$
75 ans et plus	136 %	814 \$





# COORDONNÉES UTILES À CONSERVER DANS LE CADRE DE SON PROJET DE RETRAITE

**Retraite Québec  
(RREGOP)**

418 643-4881  
1 800 463-5533

[www.retraitequebec.gouv.qc.ca](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca)

**Retraite Québec  
(RRQ)**

418 643-5185  
1 800 463-5185

[www.rrq.gouv.qc.ca/fr/retraite/rrq/Pages/  
calcul\\_rente.aspx](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/retraite/rrq/Pages/calcul_rente.aspx)

**AREQ (ASSUREQ)**

418 525-0611  
1 800 663-2408

[areq.lacsq.org/](http://areq.lacsq.org/)

**Beneva**

1 888 277-0006

[www.beneva.ca/](http://www.beneva.ca/)

**RAMQ**

418 646-4636  
1 800 561-9749

[www.ramq.gouv.qc.ca/fr](http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr)

**Pension de la Sécurité  
de vieillesse (PSV)**

1 800 277-9915

[www.canada.ca/fr/services/prestations/  
pensionspubliques/rpc/securite-  
vieillesse.html](http://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse.html)






# AUTRES DÉMARCHES PERSONNELLES À ENTREPRENDRE

## Consulter un planificateur financier

Compte tenu de la situation personnelle, financière, familiale et patrimoniale de chacun, il y a autant de situations différentes que d'individus. Par conséquent, **nous ne saurions trop insister sur le fait de consulter un planificateur financier ou un conseiller financier avant de prendre la décision de partir à la retraite.**

Il est à noter que les CSS des Découvreurs et des Navigateurs mettent gratuitement à la disposition de leurs employés les services d'un conseiller en sécurité financière. Le SEDR-CSQ ne les connaît ni personnellement ni professionnellement et il ne s'agit pas de vous les recommander, mais plutôt de vous informer du service que l'employeur met à la disposition de ses employés en la matière.

Découvreurs		Navigateurs	
 <span style="float: right;">Enq. Portabilité autorisée beneva Enq.</span>			
	<p>Pierre-Alexandre Bureau-Breton, B.A.A., M.B.A.</p> <p>Planificateur financier* Conseiller en sécurité financière* Représentant en épargne collective**</p>	<p>418 525-4113 1 866 665-0500 b. voc. 54113</p> <p><a href="#">Écrivez-moi</a></p>	
			<p>Philippe Kedl</p> <p>Conseiller en sécurité financière* Représentant en épargne collective**</p>
			<p>1 866 665-0500 b. voc. 59622</p> <p><a href="#">Écrivez-moi</a></p>

## Autres démarches personnelles




---




---




---




---



## POUR NOUS JOINDRE



**Secteur des  
DÉCOUVREURS**

[decouvreurs@sedrcsq.org](mailto:decouvreurs@sedrcsq.org)

**Secteur des  
NAVIGATEURS**

[navigateurs@sedrcsq.org](mailto:navigateurs@sedrcsq.org)



### Acronymes utilisés dans ce document

<b>AREQ</b>	Le Mouvement des personnes retraitées CSQ
<b>RAMQ</b>	Régie de l'assurance maladie du Québec
<b>RPAM</b>	Régime public d'assurance médicaments (administré par la RAMQ)
<b>RREGOP</b>	Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics
<b>RRQ</b>	Régime de rentes du Québec
<b>RQ</b>	Retraite Québec
<b>BENEVA</b>	Groupe Beneva Inc. (assurances et services financiers)
<b>SEDR-CSQ</b>	Syndicat de l'enseignement des Deux Rives (SEDR-CSQ)
<b>CSS</b>	Centre de services scolaire

**Jérôme Marcoux**, avocat et conseiller syndical  
**Mélanie Ruel**, conseillère syndicale



## SESSIONS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE EN PRÉSENTIEL ET EN MODE VIRTUEL AUTOMNE 2025 – HIVER 2026 INFORMATION ET INSCRIPTION

---

Bonjour,

La session de préparation à la retraite en présentiel sera offerte à l'automne 2025 et les sessions en vidéoconférence **seront offertes à l'hiver 2026**. Les choix de dates pour les sessions en vidéoconférence (voir page suivante) seront offerts pour chacun des sujets traités :

- ✓ Questions juridiques;
- ✓ Adaptation psychosociale et la santé;
- ✓ Questions financières;
- ✓ Assurances;
- ✓ Régimes de retraite.

Les personnes participantes peuvent poser leurs questions par écrit et les personnes conférencières y répondent en direct lors de la période prévue à cet effet.

**Le cout d'inscription pour la session en présentiel est de 85 \$ pour les membres** et de 105 \$ pour les personnes conjointes (une facture vous sera émise à la suite de la participation de la personne conjointe).

**Le cout d'inscription pour les sessions en vidéoconférence est de 65 \$ pour les membres** (aucuns frais pour les personnes conjointes). **C'est un prix global, que vous participiez aux cinq (5) thématiques ou non.**

Il est à noter que le **SEDR-CSQ couvre le cout d'inscription pour ses membres une seule fois. Pour toute présentation supplémentaire, les frais d'inscription seront à la charge des membres.** La présente s'adresse donc aux enseignantes et enseignants qui envisagent un départ à la retraite à court ou à moyen terme, soit entre quelques mois et 5 ans.

Pour vous inscrire à la session en présentiel ou en virtuel, veuillez cliquer sur le lien d'inscription ci-dessous. Une confirmation vous sera envoyée par courriel après l'inscription.

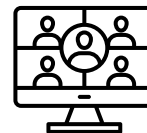
[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

N'hésitez pas à communiquer avec la soussignée à [sandra@sedrcsq.org](mailto:sandra@sedrcsq.org) pour toute information additionnelle.

Sandra Michaud, personne-ressource pour le SEDR-CSQ  
Le 12 janvier 2026/sm



## SESSIONS EN MODE VIRTUEL



Sujets traités	Dates Hivers 2026	Heures	Détail
Adaptation psychosociale et santé	21 janvier 2026	19 h à 20 h 30	<a href="#">Cliquez ici pour vous inscrire</a>
Questions financières	28 janvier 2026	19 h à 20 h 30	
Questions juridiques	4 février 2026	19 h à 20 h 30	
Assurances	11 février 2026	19 h à 20 h 30	
Régimes de retraite (samedi)	14 février 2026	9 h à 11 h 30	





## SESSIONS EN PRÉSENTIEL



Dates	Endroit	Heure	Détail
24 et 25 octobre 2025	Hôtel Normandin 535, rue Bernières Lévis (Québec) G7A 1C9	<b>Vendredi :</b> 18 h à 21 h <b>Samedi :</b> 9 h à 16 h	<a href="#">Cliquez ici pour vous inscrire</a>

**\*\*\* Si l'annulation n'est pas faite avant le 17 octobre, nous devrons payer les couts liés à cette session de formation comme si vous y aviez participé.**



**NOUVEAU – Ouvert à tous les membres CSQ et GRATUIT (vidéoconférence)**

L'AREQ est fière de vous offrir une vidéoconférence de préparation à la retraite intitulée ***Préparer ses finances pour la retraite : il n'est jamais trop tôt.*** Que l'on soit en début, en milieu ou en fin de carrière, il peut être avantageux de s'intéresser à la préparation de sa retraite, **le mercredi 19 novembre 2025 de 19 h à 20 h 30.**

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire pour participer gratuitement à cette vidéoconférence via l'outil d'inscription en ligne, sous le menu [Se préparer à tout âge.](#)

