

S'épanouir à la retraite



Bien préparer sa retraite, c'est bien plus que planifier ses finances. C'est aussi prendre soin de sa santé, préserver son équilibre et réfléchir au mode de vie qui correspond à ses aspirations. Ce document rassemble des ressources pratiques pour vous aider à aborder cette nouvelle étape avec confiance et sérénité.

Maîtrise des stratégies pour
une retraite en toute confiance

Vieillir en forme : bien-être
et santé physique

Cultiver votre santé mentale
et émotionnelle

Choisir votre style de retraite
et vous épanouir pleinement



Maîtrise des stratégies pour une retraite en toute confiance

Une bonne préparation financière peut vous aider à aborder la retraite avec sérénité. En comprenant mieux le fonctionnement des régimes publics, individuels et privés, vous pourrez prendre des décisions éclairées qui favoriseront votre sécurité financière à long terme.

Ressources offertes par iA Groupe financier

[Guide Rendez-vous avec la retraite](#) : votre guide d'options de revenu de retraite.

[Créer et suivre un budget](#) : faire un budget ne consiste pas à se priver, mais à faire des choix éclairés.

[Ma stratégie financière](#) : programme d'accompagnement offert dans le cadre du service de conseils personnalisés.

Régimes publics

Canada

[Pension de retraite du Régime de pensions du Canada](#) (RPC)

[Créer un compte Mon dossier Service Canada](#) : vous permet de consulter une estimation de votre revenu de retraite du RPC.

[Quand commencer à recevoir votre pension du RPC?](#)

[Sécurité de la vieillesse \(SV\)](#)

Québec

[Régime de rentes du Québec \(RRQ\)](#)

[Mon dossier](#) : vous permet de consulter vos relevés de participation au RRQ.

[Quand demander votre rente de retraite du RRQ?](#)

Ressources d'information du gouvernement du Canada

[Préparez votre retraite](#) : explorez vos options de retraite, déterminez quand commencer à recevoir vos rentes et prenez les meilleures décisions pour vous.

[Planification de la retraite](#) : renseignements sur les types de revenus de retraite, les façons d'épargner pour la retraite et de déterminer les montants requis, et la gestion des finances.

PISTES DE RÉFLEXION

Maximisez-vous les cotisations à votre régime collectif d'épargne-retraite? Pouvez-vous y verser des cotisations volontaires additionnelles?

Avez-vous utilisé le simulateur de retraite, disponible dans l'Espace client pour vérifier si vous êtes en voie d'atteindre votre objectif de retraite?

Avez-vous créé votre compte auprès de Service Canada pour consulter l'estimation de votre revenu de retraite du RPC?

Avez-vous préparé un budget pour votre retraite?

(Personnes résidant au Québec) Avez-vous consulté vos relevés de participation au RRQ?



Vieillir en forme : bien-être et santé physique

Préserver votre santé physique est un élément essentiel d'une retraite active et épanouissante. Mieux comprendre les changements liés au vieillissement permet également d'agir de façon proactive pour prendre soin de votre santé au quotidien.

[Régime canadien de soins dentaires](#) : aide à rendre les soins dentaires plus abordables pour les personnes admissibles qui résident au Canada.

[Activité physique – conseils pour les personnes de 65 ans et plus](#) : l'activité physique joue un rôle essentiel dans la santé, le bien-être et la qualité de vie.

[Une saine alimentation pour les personnes âgées](#) : découvrez pourquoi une saine alimentation est essentielle en vieillissant.

[Centraide 211](#) : renseignements sur les services sociaux et communautaires.

PISTES DE RÉFLEXION

Avez-vous dressé une liste de projets, d'activités ou d'expériences que vous avez hâte de réaliser à la retraite? Que contient-elle?

Y a-t-il des loisirs ou des sports que vous souhaitez commencer à pratiquer ou pratiquer plus fréquemment à la retraite?

Avez-vous prévu intégrer des activités physiques à votre routine quotidienne?

Avez-vous des protections d'assurance collective qui prendront fin à votre retraite? Pouvez-vous convertir ces protections en assurance individuelle?



Cultiver votre santé mentale et émotionnelle

La transition vers la retraite offre de nouvelles possibilités, mais exige aussi certains ajustements. Accorder de l'importance à votre santé cognitive et à votre équilibre émotionnel peut contribuer à une retraite plus satisfaisante et épanouissante.

[Prendre soin de vous, un jour à la fois](#) : renseignements et ressources sur la santé mentale.

[Centraide 211](#) : renseignements sur les services sociaux et communautaires.

[Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées](#) : ressources visant à favoriser la santé mentale des personnes âgées.

[Prestations pour proches aidants de l'assurance-emploi](#) : renseignements destinés aux personnes qui doivent s'absenter du travail pour s'occuper d'une personne de la famille admissible.

[Crédit canadien pour personne aidante naturelle](#) : renseignements pour les personnes qui subviennent aux besoins de leur époux ou épouse, de leur conjoint ou conjointe de fait, ou d'une personne à charge ayant une déficience physique ou mentale.

[Crédit d'impôt pour personnes handicapées \(CIPH\)](#) : crédit d'impôt non remboursable qui aide les personnes ayant un handicap et les personnes qui en prennent soin à réduire leur impôt.

[Pension de survivant \(RPC\)](#) : versement mensuel à l'époux ou à l'épouse, ou au conjoint ou à la conjointe de fait d'une personne cotisante décédée.

[Prestations de survivants \(RRQ\)](#) : protection financière de base offerte aux proches d'une personne décédée si celle-ci a suffisamment cotisé au Régime de rentes du Québec.

[L'importance des liens sociaux](#) : les liens sociaux jouent un rôle crucial dans le bien-être physique et mental.

[Santé cognitive des personnes âgées](#) : renseignements et activités de sensibilisation favorisant le maintien d'une bonne santé cognitive.



PISTES DE RÉFLEXION

Avez-vous réfléchi à la façon dont vous occuperez votre temps lorsque vous ne travaillerez plus?

Qu'aimez-vous faire? Dressez une liste : voyager, passer du temps avec votre famille et vos proches, cuisiner, faire de l'exercice, faire du bénévolat, suivre des cours ou participer à d'autres passe-temps.

Participez-vous à des activités qui vous permettent de maintenir des liens sociaux?

Avez-vous prévu des activités ou des habitudes qui vous aideront à maintenir et à améliorer votre santé cognitive? Par exemple, apprendre quelque chose de nouveau, s'initier à un passe-temps, faire des casse-têtes ou des mots croisés, jouer aux échecs, au bridge ou au mah-jong, suivre des cours ou encore faire appel à votre mémoire plutôt que de faire des listes.

PISTES DE RÉFLEXION

Avez-vous fait un testament? Qu'en est-il de votre conjoint ou conjointe? La personne désignée pour liquider la succession connaît-elle son rôle et sait-elle où se trouve votre testament original?

Avez-vous préparé une procuration pour gérer vos biens ou votre santé dans l'éventualité où vous ne seriez plus en mesure de le faire vous-même?

Si vous avez un testament, à quand remonte la dernière mise à jour?

(Personnes résidant au Québec) Avez-vous signé un mandat de protection dans l'éventualité où vous seriez incapable de prendre soin de vous-même ou de vos biens?



Choisir votre style de retraite et vous épanouir pleinement

La retraite est l'occasion de définir un mode de vie qui correspond à vos aspirations. En planifiant les différentes composantes de votre avenir, vous disposerez de meilleurs outils pour en profiter et réaliser les projets qui vous tiennent à cœur.

Ressources provinciales

Québec

[Testament et succession](#) : étapes d'élaboration et d'exécution d'un testament et tâches à effectuer à la suite du décès d'une personne.

[Mandat de protection](#) : document par lequel une personne exprime ses volontés et désigne une ou plusieurs personnes de confiance pour prendre soin d'elle et de ses biens en cas d'incapacité.

[Directives médicales anticipées](#) : permettent d'indiquer à l'avance les soins de santé que vous acceptez ou refusez si vous devenez inapte.

Ontario

[Planification successorale et testaments](#) : renseignements sur la planification successorale et la préparation d'un testament afin de transférer vos biens et votre argent à certaines personnes ou à certains organismes de bienfaisance après votre décès.

[Donner une procuration](#) : nommer une personne de confiance qui pourra prendre des décisions importantes concernant vos finances et vos soins de santé en cas de besoin.

Autres ressources

[Choix de milieu de vie](#) : outil d'accompagnement EMiliA qui aide les personnes âgées à planifier leur milieu de vie.

[Options de logement pour les personnes âgées](#) : renseignements du gouvernement du Canada.

iA Groupe financier – Une compagnie solide et de confiance

Fort de son expérience de plus de 130 ans en assurance, en épargne et en gestion de patrimoine, iA Groupe financier est synonyme de confiance. Fondé en 1892, le Groupe a toujours su adapter ses pratiques et son offre de produits et services à l'évolution du marché pour aider sa clientèle à aller au bout de ses ambitions.

SIÈGE SOCIAL

iA Groupe financier
1080, Grande Allée Ouest
C. P. 1907, succursale Terminus
Québec (Québec) G1K 7M3

1 800 567-6670
Du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h (HE)

pension@ia.ca