

# Soirées

# liberté 60?

Les soirées **liberté 60** se veulent une activité de sensibilisation et de préparation auprès des travailleurs.es d'expérience afin qu'elles et ils demeurent sur le marché du travail ou y retournent le plus sereinement possible... et le plus longtemps possible!

*Et si j'ai encore le ♥ à l'ouvrage!*

Les soirées sont planifiées afin d'alimenter la réflexion concernant la retraite sous l'angle d'un maintien ou d'un retour sur le marché du travail.

Chaque semaine, nous ferons un survol d'un sujet et chaque participant.e pourra s'informer, questionner, discuter et partager ses expériences.

À la fin, un plan d'action sera fait en fonction de chaque personne, de son rythme et de ses objectifs. En tout temps, pendant les soirées ou par la suite, les participants.es seront accompagnés.es par une représentante du SAE Kamouraska.

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site internet du SAE Kamouraska au [unEmploi.ca](http://unEmploi.ca).

- Soirée # 1  
9 avril LE MARCHÉ DU TRAVAIL  
Rencontre avec un.e employeur.e qui embauche des personnes retraitées qui désirent revenir sur le marché du travail. Courte présentation du marché du travail au Kamouraska et échanges sur la démarche **liberté 60** à travers les différentes soirées qui suivent et les suites possibles.  
*À quoi ressemble le marché du travail au Kamouraska ? Quelles sont les opportunités d'emploi? Que recherchent les employeurs.es?*
- Soirée # 2  
16 avril LA FISCALITÉ  
Denise Roy, conseillère en gestion de patrimoine et planificatrice financière pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.  
*Fiscalement parlant, à quel âge doit-on prendre sa retraite? Quels sont les revenus de la retraite? Quels sont les impacts d'une préretraite sur la « pension »? Travail et pension : est-ce compatible? Payant? Allons plus loin que la conférence...*
- Soirée # 3  
23 avril LA SANTÉ  
Myriam Thériault, agente de promotion et de prévention en matière de saines habitudes de vie du CISSS Bas St-Laurent.  
*On vieillit, notre corps change, nos besoins aussi... comment développer de saines habitudes de vie ? Comment concilier le tout! On se prépare comment à tous ces changements?*
- Soirée # 4  
30 avril L'ORIENTATION PROFESSIONNELLE  
Yves Maurais, conseiller en orientation à la retraite et auteur Vivre pleinement sa retraite. Julie Trudel Lefebvre, directrice adjointe à la formation professionnelle, Commission scolaire Kamouraska-Rivière-du-Loup.  
*Fait-on les mêmes choix à l'aube de la retraite? Et si je suis déjà à la retraite... quels sont mes choix? Comment faire ces choix? Je veux faire reconnaître mes acquis...*
- Soirée # 5  
7 mai LES ALTERNATIVES  
Pascale Ouellet, directrice pour le Centre d'action bénévole Cormoran  
Éliane D'Anjou, directrice de la Traversée  
Julie Trudel Lefebvre, directrice adjointe à la formation professionnelle, Commission scolaire Kamouraska-Rivière-du-Loup.  
Isabelle Chouinard, agente de développement à la SADC  
*L'implication sociale, comment s'y retrouver? Où on s'adresse pour faire du bénévolat? Qu'est-ce que je désire faire? Et si je reste à la maison, quels en sont les impacts sur ma santé mentale? Démarrer mon entreprise, vraiment? Du mentorat auprès d'entrepreneur, c'est pour moi ?*
- Soirée # 6  
13 mai LE PLAN D'ACTION  
Mélanie Bourdeau, conseillère en orientation et Annie Poirier, conseillère en emploi, au SAE Kamouraska.  
Présentation de l'offre de services du SAE Kamouraska tant pour l'orientation scolaire et professionnelle que pour les services d'aide à l'emploi. Petits tests préparatifs pour la suite...
- Soirée # 7  
20 mai LA SOIRÉE SOCIALE  
Une petite soirée amicale pour terminer en beauté les Soirées **liberté 60**. Bonne bouffe et échanges sont au menu.