

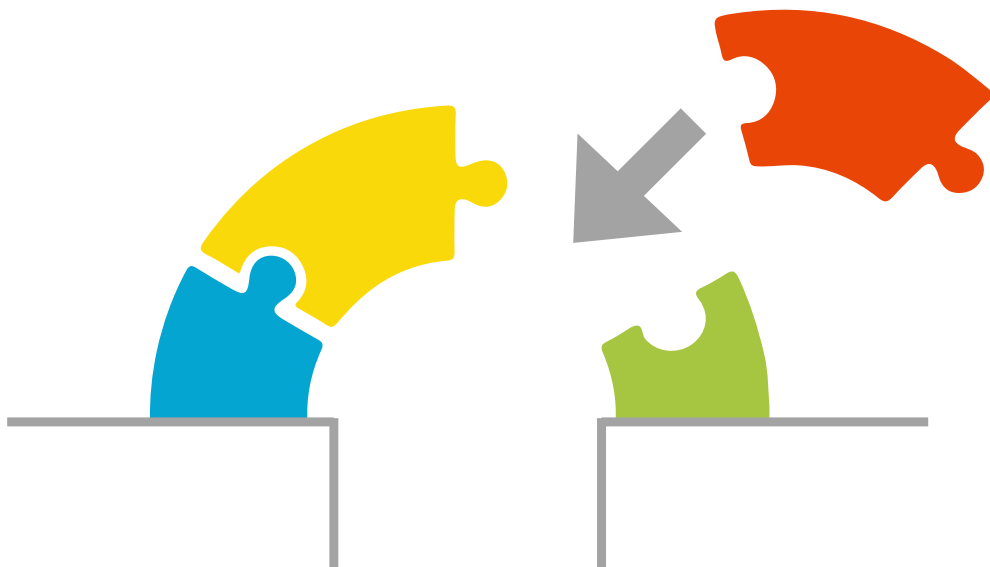
Qu'est-ce que la planification de la transition ?

Service Coordination Soutien (SCS) veut vous aider à mieux vous préparer aux transitions de la vie. Une transition se produit lorsqu'une personne fait l'expérience d'un changement dans sa vie, comme commencer ou quitter l'école, acquérir une nouvelle compétence, obtenir un emploi ou trouver un endroit où vivre.

Nous reconnaissons que tout le monde vit des transitions à différents moments de sa vie. Le changement peut être stimulant et difficile pour de nombreuses personnes. La planification de la transition consiste de regarder vers l'avenir et à planifier l'avenir de votre choix.

Élaborer un plan vous donne l'occasion de dire aux gens ce qui est important pour vous, vos forces, vos capacités, vos besoins en matière de soutien et la manière dont vous souhaitez être soutenu. SCS peut vous aider à planifier vos transitions de vie, à cerner les possibilités qui s'offrent à vous dans votre communauté et à atteindre vos objectifs.

Lisez la suite pour plus d'informations sur chaque période de transition, ainsi que des conseils et des ressources pour vous aider à vous y **préparer**.



Mon outil de recherche

Nous avons rassemblé des exemples de ressources dans nos fiches de conseils pour vous aider à planifier chaque période de transition.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter *Mon outil de recherche* à search.scsonline.ca/rechercher.

En utilisant cette bibliothèque en ligne, vous trouverez des ressources et services locaux pour les enfants et les adultes ayant une déficience intellectuelle ou l'autisme.

Déclaration de désistement

SCS décline toute responsabilité pour toute erreur ou omission dans le contenu de ce document.

Questions ?

Veuillez visiter scsonline.ca ou communiquer avec nous au 613-748-1788 pour obtenir de plus amples renseignements.

PÉRIODE DE TRANSITION : RETRAITE

La retraite est un nouveau chapitre passionnant de notre vie. Vous vous demandez peut-être : comment rester actif pendant la retraite ? Planifiez-vous votre retraite ou celle d'un proche ? Voici quelques conseils utiles qui peuvent faciliter la transition vers la retraite.

Conseils

Activités récréatives et de loisirs

Vous voudrez peut-être explorer les programmes de la ville et de la communauté pour trouver des activités récréatives et de loisirs pour les personnes âgées. Certaines options à explorer peuvent comprendre, mais sans s'y limiter :

- Guide des loisirs de la Ville d'Ottawa
- Clubs qui font la promotion d'activités en groupe (groupe de marche, club de lecture, club de tennis, club de curling, club de tricot, etc.);
- Votre bibliothèque publique.

Budget et financement

Vous voudrez peut-être envisager de vous renseigner ou de recevoir de l'aide pour créer et suivre un budget pour vos années de retraite. Votre budget de retraite sera différent de celui que vous suiviez lorsque vous travailliez. Par exemple, vous pouvez dépenser moins d'argent pour vous rendre au travail et vous voudrez peut-être dépenser de l'argent pour voyager.

À 60 ans ou plus, vous pourriez être admissible à un financement. Voici quelques exemples de financement :

- Pension de retraite du Régime de pensions du Canada (RPC);
- Prestation après-retraite;
- Allocation de sécurité de la vieillesse (SV);

Ressources suggérées

Activités récréatives de la Ville d'Ottawa pour les aînés

<https://ottawa.ca/fr/famille-et-services-sociaux/personnes-agees/activites-recreatives-et-loisirs-pour-les-aines>

Foyers de soins de longue durée du RLISS de Champlain

http://www.champlainlhin.on.ca/Accountability/SAA/LSAAs.aspx?sc_Lang=fr-CA

Pension de retraite du Régime de pensions du Canada (RPC)

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc.html>

Prestation d'invalidité du Régime de pensions du Canada

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-invalidite-rpc.html>



SERVICE COORDINATION SUPPORT
FOR PEOPLE WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES
SERVICE COORDINATION SOUTIEN
POUR LES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

- Allocation au survivant de la Sécurité de la vieillesse;
- Pension de la Sécurité de la vieillesse;
- Supplément de revenu garanti.

Avez-vous moins de 65 ans et avez-vous reçu un diagnostic d'invalidité ? Si tel est le cas, vous pourriez être admissible à présenter une demande de prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada.

Saviez-vous que si vous avez des enfants et que votre époux ou conjoint de fait est décédé, vous pourriez également être admissible aux prestations du Régime de pensions du Canada (RPC) ? Voici certaines des prestations du RPC auxquelles vous pourriez être admissible :

- Prestations pour enfants du RPC;
- Prestation de décès du RPC;
- Allocation au survivant.

Si vous-même ou un proche dont vous vous occupez êtes âgé de 65 ans ou plus, il pourrait être admissible à :

- Pension de retraite du RPC;
- Prestation après-retraite.

Scannez le code QR pour accéder à Mon outil de recherche et trouver plus de ressources :



Prestation de décès du Régime de pensions du Canada (RPC)

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc-deces.html>

Prestations pour enfants du Régime de pensions du Canada (RPC)

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc-enfant.html>

Allocation au survivant

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti/allocation-survivant.html>

Pension de retraite du Régime de pensions du Canada (RPC)

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc.html>

Prestation après-retraite

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc-enfant.html>

Pension de survivant du Régime de pensions du Canada (RPC)

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/rpc-pension-survivant.html>



SERVICE COORDINATION SUPPORT
FOR PEOPLE WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES
SERVICE COORDINATION SOUTIEN
POUR LES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE