

# LA PRÉPARATION À LA RETRAITE

## Aménager les modes de vie du temps libre

### **Objectifs**

- Connaître les moyens de préserver son capital santé.
- Aborder les questions juridiques et économiques afin d'anticiper et de gérer au mieux ses ressources financières et son patrimoine en fonction de ses projets de vie.
- S'exprimer sur le vécu professionnel et sur les souhaits pour la retraite.
- S'initier à une activité découverte.

**Public** : Personnes proches de la retraite ou récemment retraitées

**Pré-requis** : Aucun

**Durée** : 3 jours (18h)

**Dates-Lieu** : 22, 23, 24 juin 2021 à Bordeaux

**Tarif** : 440 € à Bordeaux

**Lieu** : Intra-muros / Inter-établissements dans vos locaux

**Tarif** : Intra-muros / Inter-établissements, nous consulter

### **Intervenant pressenti**

Un(e) chargé(e) de formation assure le suivi du groupe et coordonne les échanges entre les participants et l'équipe d'intervenants (conseillers techniques des caisses de retraite, juriste, médecin, praticien d'une activité du temps libre...).

### **Modalités d'évaluation**

*Appréciation des résultats* : Bilan à chaud et questionnaire individuel d'évaluation.

### **Contenu**

#### **J1/2-S'informer et échanger entre participants et avec divers professionnels sur les thèmes suivants**

- Le vécu de la retraite : expression des participants, débats et tables rondes
  - Le vécu du temps libre : organisation et gestion du temps, les projets à la retraite à l'interface des centres d'intérêts personnels, des préoccupations du couple et des relations intergénérationnelles.
  - Le rôle des retraités dans la société : vers de nouveaux engagements possibles au niveau associatif : témoignages.
- Les conditions socio-économiques du départ à la retraite
  - Les conditions socio-économiques du départ à la retraite et leurs implications.
- La transmission du patrimoine et les règles successorales : information des participants
  - La transmission du patrimoine ; les règles successorales.
  - Les différentes formes de testaments.
  - La fiscalité, Les possibilités d'épargne et de placements.
- Les manières de bien vieillir : prévention des facteurs de risque dans l'avance en âge
  - L'influence des rythmes de vie sur l'évolution des facultés physiques et mentales (ateliers bien-être ; mémoire ; gymnastique et prévention pour l'équilibre postural...).
  - Conseils en diététique ; rôle du sommeil.
  - Le suivi médical : médecine et spécificités du vieillissement.

#### **J3-Initiation à un atelier découverte**

- Activités d'expression créative : atelier mémoire, d'écriture, calligraphie,...

### **Méthodes pédagogiques**

- Alternance d'apports théoriques, pratiques et réglementaires
- Analyse de cas concrets
- Échanges et mutualisation
- Remise d'un dossier