

# 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)

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

**Tarif** : Nous consulter

### Intervenant pressenti

Un(e) psychologue OU Juriste diplômée en droit médical et santé publique 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 au sortir de la formation et à 3 mois.

### 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