

# 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-établissement/  
Inter-établissements dans vos locaux

## **Intervenant(e) pressenti(e)**

Psychologue, Juriste diplômée en droit médical et santé publique avec des interventions d'experts (juriste, médecin, praticien d'une activité du temps libre...).

*Profil retenu en fonction de la définition des besoins*

Modalités d'évaluation précisées dans les Conditions générales

## **Contenu**

### **Jour 1 et 2 - S'informer et échanger entre participants et avec divers professionnels sur les thèmes :**

#### **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 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, gymnique et prévention pour l'équilibre postural...).
- Conseils en diététique, rôle du sommeil.
- Le suivi médical : médecine et spécificités du vieillissement.

### **Jour 3 - 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