



ESPRIT RETRAITE
MUTUELLE



Descriptif de la formation 2024

Réussir votre retraite

Compte tenu de la diversité de vos statuts, nous vous précisons que ces formations ne visent pas à vous apporter des réponses personnelles concernant les modalités de votre départ en retraite.

Objectifs

- ✓ Franchir sereinement le cap de votre vie professionnelle vers une retraite active
- ✓ Commencer à bâtir votre nouveau projet de vie

Public concerné

Toute personne proche de la retraite ou récemment retraitée.

Nombre de participants

Minimum : 16 personnes

Maximum : 25 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

Durée de la formation

Du lundi à 17h au vendredi après le déjeuner à **Roquebrune-sur-Argens**. Du lundi à 17h au samedi après le déjeuner à **Guéthary**.
Les chambres devront être libérées à 10h le dernier jour.

Intervenants

Un médecin ou un chronobiologiste, une éducatrice sportive, une psychologue, un notaire ou un juriste.

Durée et déroulement des interventions

Le médecin ou le chronobiologiste, l'éducatrice sportive et la psychologue interviennent durant 2 demi-journées.

Le notaire ou le juriste intervient durant 1 demi-journée.

Dates et lieux

2 dates sont proposées dans 2 régions différentes.

À Roquebrune-sur-Argens dans le Var

Village Club Miléade

Boulevard Kennedy – 83520 Roquebrune-sur-Argens

Tél. 04 94 19 78 00 – roquebrunesurargens@mileade.com

→ du lundi 20 au vendredi 24 mai 2024 (4 nuits)

À Guéthary au Pays Basque

Village Club Miléade

680, chemin du Trinquet – 64210 Guéthary

Tél. 05 59 51 89 89 – guethary@mileade.com

→ du lundi 23 au samedi 28 septembre 2024 (5 nuits)

Pour toute information complémentaire sur les hôtels (photos, descriptif, localisation, infrastructure, etc.), rendez-vous sur : www.mileade.com



Planning

Arrivée le lundi soir pour une présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue.

Les interventions se déroulent du mardi matin au vendredi midi à Roquebrune-sur-Argens, du mardi matin au samedi midi à Guéthary et sont planifiées en fonction des disponibilités des professionnels qui, pour la plupart, sont toujours en activité. Des moments de convivialité, une visite touristique ou culturelle peuvent faire également partie du programme.

Équipement nécessaire

- ✓ Une tenue confortable et des **chaussures adaptées** à l'activité physique.
- ✓ Un maillot et une serviette de bain (non fournie par l'hôtel) si vous voulez profiter de la piscine.

Allocation prévention

Une allocation prévention de **350 €** peut être accordée pour les adhérents des mutuelles partenaires (**Harmonie Mutuelle** pour les adhérents des offres affinitaires secteurs publics, **MGAS, MMJ, MCF, AMOSPAN**) et d'**Esprit Retraite**, sous réserve des dispositions statutaires et réglementaires de chaque organisme. À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), Esprit Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée. Le montant de cette allocation est versé directement à Esprit Retraite et vient donc en déduction du prix total de la formation.

* L'allocation prévention pour les adhérents d'Esprit Retraite sera attribuée sous réserve des dispositions du règlement mutualiste et du budget annuel alloué par le Conseil d'administration.

Coût

Pour les participants

720 € ou **370€** à Roquebrune-sur-Argens (720 € - 350 €) et 815 € ou **465€** à Guéthary (815 € - 350 €) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du lundi soir au vendredi midi à Roquebrune-sur-Argens, et du lundi soir au samedi midi à Guéthary,
- les interventions des professionnels,
- si possible, une visite touristique ou culturelle.

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 64 € à Roquebrune-sur-Argens et de 80€ à Guéthary .

Pour les accompagnants

450 € à Roquebrune-sur-Argens et 570 € à Guéthary pour les personnes qui viennent avec les participants sans prendre part à la formation. Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du lundi soir au vendredi midi inclus à Roquebrune-sur-Argens et du lundi soir au samedi midi inclus à Guéthary.
- si possible, une visite touristique ou culturelle.

Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement.

Prise en charge de l'employeur

Pour connaître les possibilités de prise en charge de la formation, merci de prendre contact avec votre service du personnel ou votre service formation. Un modèle de convention est disponible sur notre site internet : **www.espritretraite.fr**

Contenu des interventions

Il est déterminé par l'intervenant en fonction des indications données par Esprit Retraite. Il peut également varier d'une formation à l'autre en fonction des attentes et des demandes spécifiques des participants .

Le médecin ou le chronobiologiste

Objectif : donner des clés pour « bien vieillir ».

Les thèmes suivants sont abordés :

- la définition et quelques notions générales de santé publique,
- l'anticipation des effets du vieillissement / ce qui est normal et ce qui ne l'est pas,
- des conseils de prévention,
- les bénéfices de l'activité physique,
- l'alimentation,
- le sommeil,
- les maladies cognitives/Alzheimer,
- les parents/le grand-âge/des conseils aux aidants.

L'éducatrice sportive

Formée au public senior, son intervention comporte 2 volets :

- d'une part, une approche théorique : la définition et les bienfaits de l'activité physique/l'importance de conserver son dynamisme/la compréhension des réactions de son corps/etc.
- d'autre part, une approche pratique : des exercices physiques/des conseils pour s'entretenir à tous les âges de la vie/etc.

La psychologue

Objectif : positiver le passage de la vie active à la retraite et commencer à bâtir un nouveau projet de vie.

Les thèmes suivants sont abordés :

- l'appréhension de la fin de l'activité professionnelle,
- le bilan du parcours professionnel,
- les changements qui vont intervenir au niveau personnel, familial, social et financier,
- la gestion du temps,
- la définition de vos besoins et envies,
- les bases du nouveau projet de vie.

Le notaire ou le juriste

Objectif : protéger sa famille et organiser dans le temps la gestion de son patrimoine, dans un contexte où les situations familiales sont de plus en plus complexes.

Démontrer l'intérêt d'anticiper les décisions plutôt que de les subir, des solutions existant pour chacun à tout âge.

Les principaux thèmes abordés :

- présentation des dispositions essentielles des réglementations civiles et fiscales qui ont fortement évolué ces vingt dernières années,
 - la donation,
 - l'organisation de la succession et la rédaction de son testament,
- En conclusion, quelques conseils pour se poser les bonnes questions.

