

Vivre une retraite épanouissante



Parcours en 4 ateliers à l'attention des personnes récemment retraitées ou ayant cessé leur activité professionnelle principale.

2 journées d'échanges

Ce parcours vous offre la possibilité de préparer ou de mieux vivre cette nouvelle étape charnière de la vie.

Vous serez amené à réfléchir à vos nouveaux repères, pour nourrir vos projets et vos activités.

1 groupe de 15 personnes

Vous serez conseillé dans vos démarches de transmission, dans l'entretien votre santé et de votre plaisir.

Et, surtout vous aurez l'opportunité d'échanger avec le groupe et avec les intervenants dans un climat convivial.

Des temps de repas partagés

Vous serez accompagné d'une psychologue, d'une médecin et d'une juriste.

CCAS
(adresse)

Gratuit sur inscriptions

Renseignement au 05 56 79 96 41
ou à formation@oareil.fr

Suivre gratuitement un parcours en 2024 c'est s'engager sur deux jours consécutifs de 9h à 12h et de 14h à 17h en mai, juin, octobre ou novembre.

Parcours 1 (Mai) : Lundi 27 mai : Ateliers 1&2
Mardi 28 mai : Ateliers 3&4

Parcours 2 (Juin) : Lundi 3 juin : Ateliers 1&2
Mardi 4 juin : Ateliers 3&4

Parcours 3 (Juin) : Jeudi 13 juin : Ateliers 1&2
Vendredi 14 juin : Ateliers 3&4

Parcours 4 (Octobre) : Jeudi 3 octobre : Ateliers 1&2
Vendredi 4 octobre : Ateliers 3&4

Parcours 5 (Novembre) : Jeudi 7 novembre : Ateliers 1&2
Vendredi 8 novembre : Ateliers 3&4

Calendrier des 5 parcours

Parcours en 4 ateliers

**Atelier
1**

La retraite : nouvelle vie et nouveaux repères l'accompagnement de parents ou conjoints âgés.

La retraite dans la société, processus de deuil et acceptation du changement, le couple et la famille « à l'épreuve » de la retraite, l'accompagnement de parents ou conjoints âgés.

Durée : 3h

Intervenante : Psychologue

Être pleinement acteur de sa vie à la retraite : pour nourrir ses projets et ses activités.

**Atelier
2**

Cibler ses besoins et ses envies, affirmer ses choix, organiser et optimiser son temps libre, trouver un nouvel équilibre de vie et vivre une vie stimulante.

Durée : 3h

Intervenante : Psychologue

**Atelier
3**

Vieillir en bonne santé : pour s'entretenir et entretenir sa santé.

Les manières de bien vieillir, la notion de capital santé, les facteurs impactant l'espérance de vie, les éléments concourant à un vieillissement réussi.

Durée : 3h

Intervenante : Médecin gériatre

Transmettre et optimiser : pour se soucier des autres.

**Atelier
4**

Pour protéger le conjoint survivant et réduire les droits de succession : règlement d'une succession, protection du conjoint

Durée : 3h

Intervenante : Juriste droit notarial