



Descriptif de la formation 2025

Réussir votre retraite

OBJECTIF

Cette formation a pour objectif de vous amener à réfléchir à la façon dont vous envisagez de vivre votre retraite pour commencer à bâtir votre nouveau projet de vie.

PROGRAMME

Arrivée le lundi soir pour une présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue. Les interventions se déroulent du mardi midi au vendredi midi à Roquebrune-sur-Argens, du lundi matin au vendredi midi à La Blairie, et sont planifiées par 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.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne proche de la retraite ou récemment retraitée.

Nombre de participants :

Minimum : 16 personnes – Maximum : 25 personnes

DURÉE DE LA FORMATION

- ▶ Du lundi à 17 h au vendredi après le déjeuner à Roquebrune-sur-Argens.
- ▶ Du lundi à 12 h au vendredi après le déjeuner à La Blairie.

Les chambres devront être libérées à 10 h le dernier jour.

DATES ET LIEUX

Deux dates, deux régions sont proposées.

- ▶ **À Roquebrune-sur-Argens dans le Var du lundi 2 juin au vendredi 6 juin 2025 (4 nuits)**

Village-Club Miléade
Boulevard Kennedy
83520 Roquebrune-sur-Argens
Tél. 04 94 19 78 00
roquebrunesurargens@mileade.com

- ▶ **Au domaine de la Blairie près de Saumur du lundi 29 septembre au vendredi 3 octobre 2025 (4 nuits)**

Hôtel Miléade
5 rue de la Mairie
49160 Saint-Martin-de-la-Place
Tél. 02 41 38 42 98
hotel-saumur@mileade.com



Pour des informations complémentaires sur l'hôtel : www.mileade.com

PRÉSENTATION DES INTERVENANTS

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

Contenu des interventions :

Il est déterminé par Esprit Retraite. Il peut également varier d'une formation à l'autre en fonction des attentes et des demandes des intervenants.

Le médecin ou le chronobiologiste (2 demi-journées)

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/les conseils aux aidants.

L'éducatrice sportive (2 demi-journées)

Formée au public senior, son intervention comporte 2 volets :

- ▶ 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.
- ▶ une approche pratique : des exercices physiques, des conseils pour s'entretenir à tous les âges de la vie, etc.

La psychologue (2 demi-journées)

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 redéfinition des besoins et envies ;
- ▶ les bases du nouveau projet de vie.

Le notaire ou le juriste (demi-journée)

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, découvrir les solutions existantes 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.

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.

COÛT

Pour les participants : Plein tarif : 730 €

Ce tarif comprend :

- ▶ l'hébergement en pension complète du lundi soir au vendredi midi à Roquebrune-sur-Argens, et du lundi midi au vendredi midi à La Blairie ;
 - ▶ les interventions des professionnels ;
 - ▶ si le temps le permet, 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 16 €/nuit.

Allocation prévention

Esprit Retraite, ses mutuelles et organismes partenaires s'attachent à permettre au plus grand nombre l'accès aux formations, sous réserve des dispositions des règlements et des budgets annuels action sociale alloués.

Ces allocations sont versées directement à Esprit Retraite venant ainsi en déduction du prix de la formation.

Votre reste à charge pourra donc être dans de nombreux cas limité à 230 euros.

Réussir votre retraite

Du 2 au 6 juin 2025 à Roquebrune-sur-Argens (83) **Du 29 sept. au 3 oct. 2025** à Saint-Martin-de-la-Place (49)

De **730 €** à **230 €** ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Vérifiez votre éligibilité :

- en vous connectant sur espritretraite.fr
- en nous contactant sur formations@espritretraite.fr ou au **01 44 52 81 61**

Pour les accompagnants :

450 € pour les personnes qui accompagnent les participants sans prendre part à la formation. Ce tarif comprend :

- ▶ l'hébergement en pension complète du lundi midi au vendredi midi inclus à Roquebrune-sur-Argens et du lundi midi au vendredi midi inclus à La Blairie ;
- ▶ une visite touristique ou culturelle si le temps le permet.

