



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 pour une présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue. Les interventions se déroulent du mardi au vendredi midi à Roquebrune-sur-Argens, du lundi midi au vendredi midi à La Blairie. 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

2 dates dans 2 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 participants.

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 et social ;
- ▶ 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 soir 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 possible.

