ESPRIT RETRAITE MUTUELLE



© Freepick

Descriptif de la formation 2027
Les clés d'une retraite réussie

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 en fin d'après-midi (17h) pour une présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue. Les interventions se déroulent du mardi au vendredi midi. Cette formation proposera une approche pluridisciplinaire, combinant des interventions animées par différents professionnels : notaire/juriste, psychologue, médecin/chronobiologiste et éducateur sportif.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne proche de la retraite ou récemment retraitée.
Nombre de participants :
Minimum : 16 personnes – Maximum : 25 personnes
Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation (ssubreville@espritretraite.fr).

DURÉE DE LA FORMATION

- **3.5 jours/4 nuits,** du lundi à 17h au vendredi après le déjeuner.

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

DATES ET LIEUX

2 dates vous sont proposées.

- **Guéthary**
  Du lundi 5 au vendredi 9 avril 2027
  Village Club Miléade Guéthary
  680 Chemin du Trinquet
  64210 Guéthary
  Tél. : 05 59 51 89 89
  Mail : guethary@mileade.com

- **Samatan**
  Du lundi 25 au vendredi 29 octobre 2027
  Village Club Miléade de Samatan
  Av. de Lombez
  32130 Samatan
  Tél. : 05 62 62 35 64
  Mail : samatan@miléade.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 (1 demi-journée)

Objectifs :
- 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 règlementations civiles et fiscales ;
- 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 gourde ;
- 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 : 750 € (plein tarif)
Ce tarif comprend :
- l'hébergement en pension complète du lundi soir au vendredi midi à Guéthary et à Samatan ;
- les interventions des professionnels ;
- si possible, une visite touristique ou culturelle en covoiturage.

Supplément :
- option chambre individuelle 17 €/nuit si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe ;
- option annulation 35 €.

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 attribuées sous réserve de la participation à toutes les interventions et 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 250 €[1].

Les clés d'une retraite réussie

Guéthary (64)
du 5 au 9 avril 2027
Samatan (32)
du 25 au 29 octobre 2027

400 € *

* Le prix tient compte de l'allocation prévention de 350 €.
[1] Si vous êtes adhérent à la MCF, la MGAS, la MMJ, l'AMOSPAN ou l'UMR, une allocation prévention supplémentaire de 150 € sera accordée par Esprit Retraite.
Pour toutes précisions contactez-nous sur **formations@espritretraite.fr** ou au **01 44 52 81 61**
À noter : l'adhésion à Esprit Retraite est obligatoire pour participer aux formations. La cotisation annuelle 2027 est de 10 €.

Pour les accompagnants :
330 € à Guéthary et 355 € à Samatan 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 Guéthary et Samatan ;
- une visite touristique ou culturelle si possible.

© Ciem.fr - COM26086

Esprit Retraite • 3 square Max Hymans - 75015 PARIS • Tél. : 01 44 52 81 61 • formations@espritretraite.fr
Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du code de la Mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 911745784.
Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le numéro 11757358675.