

# Partagez Apprenez Progressez

Plan d'Actions Régionales :  
retrouvez l'ensemble des formations  
disponibles par région sur [anfh.fr](http://anfh.fr)

## SE PREPARER A LA RETRAITE



**Du 17 au 20 septembre 2024**



**CGOSH**



Tous professionnels non médicaux étant à minima à 3 ans de la retraite



- Être au clair avec les aspects administratifs de la retraite
- Faire valoir ses droits juridiques et fiscaux
- Aborder sereinement la transition vie professionnelle et retraite...



**Le 16 août 2024**

**Anfh** Guyane

*Inscription auprès de votre établissement*

## SE PREPARER A LA RETRAITE

Chaque année, nombreux sont ceux qui partent à la retraite. Cette étape est un tournant essentiel de la vie. Bien la préparer, c'est autant de chances de la réussir.

La majorité est souvent optimiste quant à son avenir, cependant des inquiétudes subsistent quant au bouleversement des repères, à la perte des rôles qu'ils soient économiques ou sociaux.

Certaines préoccupations se font jour quant à la nécessité de devoir s'adapter à un nouveau mode de vie.

Nos intervenants aborderont les aspects psychologiques, physiologiques, formalités administratives et patrimoniales, et les risques liés à la retraite afin de mieux se préparer à cette nouvelle étape de vie.

### PUBLIC VISÉ :

➤ Tout professionnel de santé

### ANIMÉ PAR :

➤ Une équipe pluridisciplinaire constituée d'un psychologue, d'un conseiller retraite, d'un notaire et d'un diététicien

### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

➤ 12 Participants

### DURÉE :

➤ 4 jours en 2 + 2

### PRÉREQUIS :

➤ Être à 3 ans de la retraite à minima

### CONTACT :

➤ Marie-Hélène BILLET  
mhbillet@formavenir-  
performances.fr

## OBJECTIFS

➤ Être au clair avec les aspects administratifs de la retraite (démarche, filières..)

➤ Faire valoir ses droits juridiques et fiscaux

➤ Aborder sereinement la transition vie professionnelle et retraite

- Organiser son départ avec la transmission des savoirs
- Comprendre le vieillissement
- Se maintenir en bonne santé
- Se situer dans la vie sociale
- Anticiper et élaborer son projet de vie

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un formateur consultant fil rouge tout au long de la formation

+  
Une équipe en distanciel via zoom

➤ Jeu : La famille en or - Quizz

➤ Technique du Post It

➤ Le world café

➤ Photo langage

➤ Vidéos

## PROGRAMME

### JOUR 1 : LES REPRESENTATIONS SUR LA RETRAITE (animé par le consultant fil rouge)

- Les représentations sur la retraite
- La problématique de la retraite
  - L'importance de la valorisation du métier
  - Les représentations de sa propre retraite
- Comment organiser sa fin de carrière

### JOUR 2 : L'ADMINISTRATIF ET LE PATRIMONIAL Matin (Coanimation fil rouge et consultant retraite )

- Le changement de statut et les démarches administratives
- le système français des retraites
- Les conséquences financières
- Les assurances complémentaires
- L'habitat
- Les derniers mois d'activité

### Après-midi (Coanimation fil rouge et notaire en distanciel)

- les impôts
- Les exonérations de taxes
- La gestion du patrimoine
- Préparer ses obsèques
- Les sources d'économie

### INTERSESSION

### JOUR 3 : CAPITAL SANTE Matin (animé par le consultant fil rouge)

- Comprendre le phénomène du vieillissement
  - L'évolution des fonctions cardiovasculaires, locomotrices, cognitives
- Se maintenir en santé sur le plan physique, psychologique et sexuel
  - Le bien vieillir en pratique

### Après-midi (Co animation consultant fil rouge et diététicienne en distanciel)

- Recommandations hygiéno-diététiques pour mieux vivre : La diététique et l'équilibre alimentaire

### JOUR 4 : CAP SUR LA RETRAITE Matin (animé par le consultant fil rouge)

- Organiser son départ de la structure (transmission des savoirs)
- Elaborer son projet de vie
- Les relations interpersonnelles