

# Se préparer à la retraite

## Contexte

---

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.

## 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

## Renseignements complémentaires

---

**Contact** : Pôle Formation - rhone.formation@anfh.fr

## Programme

---

### JOUR 1 : LES REPRESENTATIONS SUR LA RETRAITE

- 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

### 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
- Les impôts
- Les exonérations de taxes
- La gestion du patrimoine
- Préparer ses obsèques

## JOUR 3 : CAPITAL SANTE

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

## JOUR 4 : CAP SUR LA RETRAITE

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

### Public

**Tout professionnel de santé**

### Exercice

**2026**

### Code de formation

**n/c**

### Nature

**AFR**

### Organisé par

**FORMAVENIR PERFORMANCES**

### Durée

**28 heures**

### Typologie

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**

