

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 les inquiétudes subsistent quant au bouleversement des repères, à la perte des rôles qu'ils soient économiques ou sociaux.

Objectifs

- Etre au clair avec tous les aspects administratifs de la retraite (changement de statut, protection sociale du retraité, ...)
- Faire valoir ses droits juridiques et fiscaux
- Aborder sereinement la transition vie professionnelle / retraite :
 - Comprendre le phénomène du vieillissement
 - Se maintenir en santé sur le plan physique, psychologique, affectif et sexuel
 - Organiser son départ
 - Se situer dans la vie sociale / Elaborer son projet de vie

Renseignements complémentaires

Contacts : Geneviève PONS (g.pons@anhf.fr) - Manon JOUVE (m.jouve@anhf.fr)

Pré-requis : Etre à 3 ans de la retraite à minima

Programme

Jour 1 matin : Le sens de la retraite

- Les représentations sur la retraite et les retraités / Evolutions sociales et temps de retraite
- La problématique de la retraite

Jour 1 après-midi : Les démarches administratives préparatoires

- 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

Jour 2 matin : Le capital santé (angle médical)

- Le corps et le bien être à l'âge de la retraite (évolution des grandes fonctions corporelles),
- Que faire pour bien vieillir ?

Jour 2 après-midi : Le temps de la retraite Entrer dans sa retraite : le processus de changement, préparer son départ de l'entreprise, Le projet de retraite individuel : se projeter dans l'avenir, Préparation du travail d'intersession : plan de construction du projet de vie

Jour 3 matin : La gestion des relations interpersonnelles

- Présentation du cheminement effectué durant le temps de l'intersession
- La gestion des relations : les lieux de sociabilité, la vie affective et psychologique...

Jour 3 après-midi : La gestion patrimoniale

- Droits patrimoniaux : les impôts, les exonérations de taxes, la gestion du patrimoine ;
- Pourquoi organiser ses obsèques de son vivant ?

Jour 4 matin : Le capital santé

- Diététique et équilibre alimentaire : évolution des besoins, prévention de certaines maladies,
- surveillance du poids, ce qu'il faut faire et ne pas faire, ...

Jour 4 après-midi : le temps de la retraite

- Entrer dans sa retraite, en devenir acteur

Public

Tout agent de la FPH à trois ans maximum de la retraite

Exercice

2026

Code de formation

PLU02

Nature

AFR

Organisé par

FORMAVENIR PERFORMANCES

Durée

28 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1

Du 22 janvier au 23 janvier 2026

Du 12 février au 13 février 2026

ANFH Montpellier (34)

GROUPE 2

Du 19 février au 20 février 2026

Du 12 mars au 13 mars 2026

ANFH Ramonville Saint-Agne (31)

GROUPE 3

Du 14 septembre au 15 septembre 2026

Du 8 octobre au 9 octobre 2026

ANFH Montpellier (34)

GROUPE 4

Du 15 octobre au 16 octobre 2026

Du 5 novembre au 6 novembre 2026

ANFH Ramonville Saint-Agne (31)