

# 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@anfh.fr) - Manon JOUVE (m.jouve@anfh.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 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)