

## Annexe 1 : PROGRAMME STAGE DE PREPARATION A LA RETRAITE

PRESENTIEL - PARIS

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
<b>9h15 Accueil</b> <b>9h30-12h00</b> Ouverture de la session - Présentations <b>LES ENJEUX DU DÉPART A LA RETRAITE</b> Les changements pressentis (activités, relations, espace, temps) Identification des points sensibles <i>Echanges et apports théoriques de Intervenant TDV</i>	<b>8h45 Accueil</b> <b>9h00-12h00</b> <b>AVEC QUELS MOYENS PERSONNELS ?</b> Transmettre et gérer mon patrimoine Des informations pour mieux choisir : droits de succession, régimes matrimoniaux, aspects civils et fiscaux, protection du conjoint... <i>Exposé interactif de Intervenant TDV</i>	<b>8h45 Accueil</b> <b>9h00-11h</b> <b>VERS QUEL ÉTAT DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ?</b> Des pistes pour prendre soin de soi Une hygiène de vie à ajuster <i>Exposé interactif de Intervenant TDV</i> <b>11h-12h00</b> Présentation du comité d'action et d'entraide sociale (CAES) <i>Exposé avec un(e) représentant(e) du CAES</i>
<b>12H DÉJEUNER</b>		
<b>13h30-14h30</b> <b>LES ENJEUX DU DÉPART A LA RETRAITE (SUITE)</b> Le changement : un processus humain de transition par étapes <b>14h30- 18h00</b> <b>AVEC QUELS DISPOSITIFS ADMINISTRATIFS ?</b> L'offre de Service de Retraite de l'Etat (ENSAP) Régime Général de la Sécurité Sociale Régimes complémentaires ARRCO – AGIRC <i>Exposé interactif de Intervenant TDV</i>	<b>13h30-17h30</b> <b>DANS QUEL ENVIRONNEMENT RELATIONNEL ?</b> Comment penser à soi tout en pensant aux autres ? Les enjeux relationnels, Des modèles pour les comprendre. <i>Echanges et apports théoriques de Intervenant TDV</i>	<b>13h30-16h00</b> <b>POUR QUEL PROJET DE VIE ?</b> Axes et critères de la prise de décision  <i>Echanges et apports théoriques de Intervenant TDV</i>  <b>16h00-16h30</b> EVALUATION CONCLUSION Fin du stage 16h30

**tramedevie.net** : 06 13 10 09 89

1 rue de la Bourdonnaye – 35000 Rennes : [contact@tramedevie.net](mailto:contact@tramedevie.net)

ASSOCIATION LOI 1901 ENREGISTRÉE AUPRÈS DE LA PRÉFECTURE D'ILLE ET VILAINE SOUS LE N° W263007077.