

Descriptif du stage

Réussir votre retraite 2016

Compte tenu de la diversité de vos statuts, nous vous précisons que ce stage ne vise pas à vous apporter des réponses personnelles concernant les modalités de votre départ en retraite.

Objectif

- franchir sereinement le cap de votre vie professionnelle vers une retraite active.
- commencer à bâtir votre nouveau projet de vie.

Public concerné

Toute personne proche de la retraite ou récemment retraitée.

Date et lieu du stage

Le stage se déroulera du lundi 06 au vendredi 10 juin 2016 au village vacances « les sans-fenêtres » du CMCAS Guadeloupe
Situé à La Chapelle 97121 Anse-Bertrand

Nombre de participants

Minimum : 15 personnes
Maximum : 25 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement correspondant).

Durée du stage

5 jours, du lundi en fin de journée au vendredi après le déjeuner.

Intervenants

- 4 professionnels interviennent durant ce stage :
- un médecin,
 - un éducateur sportif,
 - un psychologue,
 - un notaire ou un juriste.

Durée et déroulement des interventions

Le médecin, l'éducateur sportif et le psychologue interviennent durant 2 demi-journées. Le psychologue peut, s'il le juge préférable, répartir les stagiaires en 2 groupes. Le notaire ou le juriste intervient durant une demi-journée plus une vacation d'une heure.

Renseignements

Pour tout renseignement et inscription, contacter :

Mme Christelle NORBERT
Mutualité de Guadeloupe
Imm. BDAF – N°39 – Bd Légitimus
97110 POINTE-A-PITRE
Tél : 0590.90.35.91- 0690 71 30 58
Fax : 0590.91.32.59
mail : christelle-norbert@orange.fr
mfmg971@orange.fr



Contenu des interventions

Il est déterminé par l'intervenant en fonction des indications données par MFP-Retraite. Il peut également varier d'un stage à l'autre en fonction des attentes et des demandes spécifiques des stagiaires.

Le médecin

Objectif : donner des clés pour « bien vieillir ».

Les thèmes suivants sont abordés :

- la définition de la santé / quelques notions générales de santé publique,
- les effets du vieillissement / ce qui est normal et ce qui ne l'est pas,
- des conseils de prévention,
- les bénéfices de l'activité physique,
- l'alimentation,
- le sommeil,
- les maladies cognitives / Alzheimer,

- les parents / le grand-âge / des conseils aux aidants.

Le psychologue

Objectif : positiver le passage de la vie active à la retraite et commencer à bâtir son nouveau projet de vie.

Les thèmes suivants sont abordés :

- l'appréhension de la fin de la vie professionnelle,
- le bilan du parcours professionnel,
- les changements qui vont intervenir au niveau personnel, familial, social et financier,
- la gestion du temps,
- la définition de ses besoins et envies,
- les bases du nouveau projet de vie.

L'éducateur sportif

- D'une part, approche théorique : la définition de l'activité physique / les bienfaits de l'activité physique / l'importance de

conserver son dynamisme / la compréhension des réactions de son corps / etc.

- D'autre part, approche pratique : des exercices physiques / des conseils pour s'entretenir à tous les âges de la vie / etc.

Le notaire ou le juriste

Objectif : connaître les démarches à effectuer pour assurer sa succession et protéger sa famille.

Les thèmes suivants sont abordés :

- ce que prévoit la loi en absence d'organisation de sa succession,
- l'organisation de sa succession / les héritiers / le conjoint survivant / ce dont on peut disposer librement,
- la donation / la donation partage / la donation entre époux,
- la rédaction de son testament,
- les droits à payer au fisc,
- les nouvelles dispositions,
- quelques conseils pour se poser les bonnes questions.

Planning

Arrivée le lundi soir pour une présentation du stage suivie d'un apéritif de bienvenue.

Les interventions se déroulent du mardi matin au vendredi midi et sont planifiées en fonction des disponibilités des professionnels qui, pour la plupart, sont toujours en activité. Des moments de convivialité, des balades et, si possible, une visite touristique ou culturelle font également partie du programme, de même que des animations en soirée.

Coût du stage

Pour les stagiaires

580 € ou **330 €** (580 € - 250 €) si vous pouvez prétendre à l'allocation prévention de la part de votre mutuelle.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du lundi soir au vendredi midi,
- les interventions des professionnels,
- des animations en soirée,
- si possible, une visite touristique ou culturelle.

Pour les accompagnants

350 € pour les personnes qui viennent avec les stagiaires mais qui ne participent pas au stage.

Ce tarif comprend :

- l'hébergement en pension complète du lundi soir au vendredi midi,
- des animations en soirée,
- si possible, une visite touristique ou culturelle.

Équipement nécessaire

- Une tenue confortable et des chaussures adaptées à l'activité physique.
- Un maillot et une serviette de bain (non fournie par le centre).

Allocation prévention

Une allocation prévention de 250 € est accordée, sous certaines conditions d'âge, aux membres participants des mutuelles partenaires : **MASFI**, **Harmonie Fonction Publique**, **MMJ**, **MGAS**, **MCF**, **MRE** et **la Mutuelle de l'INSEE**.

À réception du bulletin d'inscription (sur lequel doit figurer votre numéro d'adhérent), MFP-Retraite se charge d'obtenir l'accord de la mutuelle concernée.

Le montant de l'allocation prévention est versé directement à MFP-Retraite et vient donc en déduction du prix total du stage.

Les adhérents de la MPAN peuvent également bénéficier d'une allocation prévention dont le montant est fonction de leurs revenus.

Si vous êtes adhérent de la MPAN, merci de contacter Marie-Laure Gueusquin : 01 40 63 88 43 – mpan@assemblee-nationale.fr

Prise en charge de l'employeur

MFP-Retraite n'est pas un organisme de formation mais une mutuelle de livre III habilitée à organiser des actions de prévention.

Pour connaître les possibilités de prise en charge du stage, merci de prendre contact avec votre service du personnel ou votre service formation.

Un modèle de convention est disponible sur notre site internet www.mfp-retraite.fr

Attention, n'attendez pas l'accord de votre employeur pour vous inscrire car le nombre de place est limité.