



## Objectifs

- Poser un regard global sur vos attentes, besoins et projets (petits et grands) et vous projeter pour éveiller vos opportunités ainsi que vos ressources.
- Préparer sa retraite. Définir votre projet de retraite qui vous permette de vous donner les moyens concrets pour bien vivre le passage vers cette nouvelle étape de vie et envol vers d'autres horizons.
- Calculer sa retraite. Accompagner la transition d'une vie professionnelle vers de nouvelles perspectives en ayant une meilleure connaissance des aspects administratifs (sécurité sociale), financiers, successoraux, pour optimiser votre capital santé, matériel et relationnel.

## A qui s'adresse cette formation ?

Ce séminaire s'adresse aux collaborateurs d'entreprises (toute fonction confondue et conjoint), dès l'âge de 55 ans environ.

## Prérequis

Le participant doit avoir la volonté de s'impliquer personnellement dans ce séminaire pour en retirer les meilleurs bénéfices humains.

Etre partie prenante d'une démarche dynamique dans laquelle la tête, le coeur et les tripes vont étroitement collaborer en tenant compte du libre arbitre et de l'auto-détermination du participant.

## Lieu

Les séminaires ont lieu au printemps et en automne, à Villaz-St-Pierre (FR), au Parc technologique «Le Vivier», ou en intra-entreprise selon demande.

## Informations complémentaires, dates des séminaires, inscriptions et prix:

[www.pro-retraite.ch](http://www.pro-retraite.ch)

## Préparer et bien vivre sa retraite

Vieillir est un art de vivre !

2 jours

### Programme

#### MODULE 1: Accompagner votre transition

*Objectifs:* Aborder la retraite avec plus de sérénité => «Vie adulte» et place «Aînés dans la société», faire le point sur vos expériences, vos valeurs et votre créativité, ouvrir des pistes de réflexions pour l'élaboration de votre projet de vie, entrer dans une dynamique pour vous construire de nouveaux repères, réussir la phase de transition pour prendre sa retraite.

*Contenu :*

La retraite, un des grands changements de la vie; la retraite, une question de liens; la retraite, «un temps retrouvé»; motivations et ressources, les piliers de sa nouvelle vie; projet personnel, se mobiliser pour lui donner du sens.

#### MODULE 2: Calculer sa retraite, connaître votre sécurité sociale et votre avenir financier

*Objectifs:* Adapter votre budget mensuel à la nouvelle réalité en termes de revenus et dépenses découlant du passage à la retraite, se projeter en toute connaissance de cause dans le domaine des successions tout en analysant les impacts financiers qui vont en résulter pour votre famille et vos proches.

*Contenu:*

##### A) Budget / Prévoyance / Finances

Sécurité sociale et avenir financier; information sur le domaine des assurances sociales (p. ex. allocations pour impotent de l'AVS, indemnités forfaitaires, droit aux prestations complémentaires AVS et à la réduction des primes d'assurance maladie); 1<sup>er</sup> pilier Caisse de compensation, 2<sup>e</sup> pilier Caisse de retraite, 3<sup>e</sup> pilier.

##### B) Succession

Aperçu du droit des successions; impact en cas d'entrée dans un EMS.

#### MODULE 3: Définir votre projet de vie

*Objectifs:*

Mettre en forme et partager vos projets, petits et grands, soigner/conservier/créer vos relations sociales, être actif et reconnu, bénévole, activités, projets, structurer votre quotidien entre liberté et repères, investir socialement le temps qui se libère.

*Contenu:*

A) Maintenir vos relations et en créer de nouvelles; gains et pertes pour sa retraite; proposition d'ouvrages à lire; réseau bénévolat fribourgeois et présentation d'activités bénévoles de Pro Senectute.

B) Réaliser vos petits, moyens et grands projets; identifier et développer ce qui vous fait du bien.

#### MODULE 4: Maintenir votre capital santé

*Objectifs:* Améliorer votre santé et vos performances en passant par la nutrition et le mouvement. Ceci d'une manière naturelle et adaptée aux besoins de chacun en gardant le plaisir de manger et de bouger de manière variée.

*Contenu:*

L'importance du mouvement et de l'activité musculaire et cardio vasculaire, développement et/ou maintien de l'équilibre physique avec quelques exercices simples mais efficaces; test cardio de «Ruffier», simple et pas invasif, ce test est accessible à chacun; comment booster votre cerveau par l'alimentation et aussi le sommeil; les aliments incontournables pour bien vieillir; élaboration d'un plat équilibré.



Voir le site internet  
[www.pro-retraite.ch](http://www.pro-retraite.ch)

Séminaire organisé en  
partenariat avec

**PRO  
SENECTUTE**