



# Descriptif des stages 2021

## Réussir votre retraite



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

### Objectifs

- ✓ 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.

### Nombre de participants

**Minimum : 16 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 des stages

**4 jours, 4 nuits** du lundi en fin de journée au vendredi après le déjeuner.

### Intervenants

Un médecin ou un chronobiologiste, un éducateur sportif, un psychologue, un notaire ou un juriste.

### Durée et déroulement des interventions

Le médecin ou le chronobiologiste, l'éducateur sportif et le psychologue interviennent durant 2 demi-journées.

Le notaire ou le juriste intervient durant 1 demi-journée.

### Dates et lieux des stages

4 dates sont proposées dans 3 régions différentes.

#### Du 3 au 7 mai 2021 au domaine de La Blairie près de Saumur

5 rue de la Mairie – 49160 Saint-Martin-de-la-Place  
Tél. 02 41 38 42 98 – [contact@hotel-blairie.com](mailto:contact@hotel-blairie.com)  
[www.hotel-blairie.com](http://www.hotel-blairie.com)

#### Du 17 au 21 mai 2021 à Guéthary au Pays Basque

Village Club Miléade de Guéthary  
680, chemin du Trinquet – 64210 Guéthary  
Tél. 05 59 51 89 89 – [guethary@vacancier.com](mailto:guethary@vacancier.com)

#### Du 21 au 25 juin 2021 à Roquebrune-sur-Argens, dans le Var

Village Club Miléade de Roquebrune-sur-Argens  
Boulevard Kennedy – 83520 Roquebrune-sur-Argens  
Tél. 04 94 19 78 00 – [roquebrune@vacancier.com](mailto:roquebrune@vacancier.com)

#### Du 20 au 24 septembre 2021 à Guéthary au Pays Basque

Village Club Miléade de Guéthary  
680, chemin du Trinquet – 64210 Guéthary  
Tél. 05 59 51 89 89 – [guethary@vacancier.com](mailto:guethary@vacancier.com)

Pour toute information complémentaire sur les hôtels Vacancier (photos, descriptifs, localisation, infrastructures, animaux, etc.) rendez-vous sur : [www.mileade.com](http://www.mileade.com)



N'attendez pas l'accord de votre employeur pour vous inscrire car le nombre de places est limité.



Photos © Vacancier, NPS D. Cavailhès, C. Arnal, E. Follet, studio Aryann.

## 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, une visite touristique ou culturelle peuvent faire également partie du programme.

### Équipement nécessaire

- ✓ Une tenue confortable et des **chaussures adaptées** à l'activité physique.
- ✓ Un maillot et une serviette de bain (non fournie par l'hôtel) si vous voulez profiter de la piscine chauffée à Guéthary et Roquebrun-sur-Argens.

### Allocation prévention

Une **allocation prévention de 350€** est accordée, sous certaines conditions d'âge, aux membres participants des mutuelles partenaires : **MASFIP, Harmonie Mutuelle** (pour les adhérents des offres affinitaires secteurs publics), **MMJ, MGAS, MCF, MRE, Mutuelle de l'INSEE et MOSPAN**.

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 cette allocation est versé directement à MFP-Retraite et vient donc en déduction du prix total du stage.

### Coût du stage

#### Pour les stagiaires

670€ ou **320€** (670€ – 350€), 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 inclus,
- les interventions des professionnels,
- si possible, une visite touristique ou culturelle.

*Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un stagiaire de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 60€.*

#### Pour les accompagnants

400€ pour les personnes qui viennent avec les stagiaires mais ne participent pas au stage. Ce tarif comprend :

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

**Merci de vous reporter au verso du bulletin d'inscription pour connaître les modalités de règlement.**

## 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 ou le chronobiologiste

Objectif : donner des clés pour « bien vieillir ».

Les thèmes suivants sont abordés :

- la définition et quelques notions générales de santé publique,
- l'anticipation des 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,
- les directives anticipées et la personne de confiance.

**L'éducateur sportif.** Son intervention comporte deux volets :

- D'une part, approche théorique : la définition et 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 psychologue

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

Les thèmes suivants sont abordés :

- l'appréhension de la fin de l'activité 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 vos besoins et envies,
- les bases du nouveau projet de vie.

### Le juriste ou le notaire

Objectif : se protéger et protéger sa famille en organisant dans le temps la gestion de son patrimoine, dans un contexte où les situations familiales sont de plus en plus complexes.

Des solutions existent pour chacun et à tout âge, l'intérêt est donc d'anticiper plutôt que d'improviser.

Les principaux thèmes abordés :

- présentation des dispositions essentielles des réglementations civiles et fiscales qui ont fortement évolué ces dernières années,
- se poser la question des éventuelles donations et des documents à établir pour se prémunir et faire respecter ses volontés,
- des conseils pour se poser les bonnes questions.

