LA RETRAITE, C'EST PAS DES VACANCES...

... ou pas que !

Formation « Préparation à la retraite et à la fin de carrière »

Non, ce n'est pas pour apprendre à jouer aux cartes. Ni seulement pour connaître ses droits.

C'est pour penser jusqu'à plusieurs décennies de nouvelle vie.

30 à 40 %
des jeunes retraités traversent un épisode dépressif dans les premières années.



3 sessions de 2 jours

364 € par stagiaire (net de taxe)

Niort
lundi 1er et mardi 2 février 2027

Inscription au plus tard jeudi 31 décembre 2026

Poitiers
lundi 8 et mardi 9 février 2027

Inscription au plus tard vendredi 8 janvier 2027

Châtellerault
jeudi 4 et vendredi 5 mars 2027

Inscription au plus tard jeudi 4 février 2027

Scannez le code de votre ville ou appelez

06 18 63 45 87

Renseignements : secretariat-formation@cif-sp.org

Programme au verso →

CIF-SP – Solidaires entre les âges · 20 rue de la Clouère, Appt 5, 86000 Poitiers · cif-sp.org
Ne pas jeter sur la voie publique.

Pourquoi se préparer ?

La retraite est souvent imaginée, rarement préparée. La fin de carrière libère de certaines contraintes. Elle soulève aussi des questions que l'on aborde peu : qui suis-je sans mon travail ? Avec qui vais-je passer mes journées ? À quoi vais-je être utile ? Comment rester en forme ? Comment vivre ce nouveau quotidien, à deux ou seul ?

Au programme

- Vieillir, c'est normal : comprendre le vieillissement et le distinguer de la maladie.
- Le lien social : garder ses relations, les renouveler, en créer de nouvelles.
- L'utilité sociale : s'engager, transmettre, être bénévole, être solidaire entre les générations.
- Les droits : retraite, protection sociale, aides mobilisables.
- La jungle administrative et numérique : démarches, sites utiles, sécurité en ligne.
- Le rôle d'aidant : accompagner un parent ou un proche sans s'épuiser, savoir où trouver de l'aide.
- La mobilité : rester autonome dans ses déplacements, connaître les solutions près de chez soi.
- La prévention des violences et des arnaques : savoir les repérer, se protéger et trouver de l'aide.
- La nutrition : bien manger pour bien vieillir.
- L'activité physique : bouger régulièrement et sans se blesser.
- La vie affective : le couple, la solitude, les relations, s'aimer à tout âge.

Accessibilité

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour toute autre situation de handicap, contactez-nous pour adapter la formation.

Pour qui ?

Les salariés et agents en fin de carrière, les jeunes retraités, ainsi que les professionnels RH qui accompagnent les fins de carrière. Aucun prérequis. La formation est en inter-structures : les participants viennent d'horizons différents.

Objectifs

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- repérer les effets du passage à la retraite sur votre équilibre personnel et relationnel ;
- identifier vos droits et les démarches à faire ;
- construire les premières bases de votre projet de vie après la retraite ;
- savoir quelles ressources mobiliser sur votre territoire.

Comment ?

Un formateur fil rouge, Cyrille Gallion, et des intervenants spécialisés. Des échanges en petit groupe (12 participants maximum), des apports concrets, des mises en situation et des outils à emporter.

100 % en présentiel, et ce n'est pas un hasard

Préparer sa retraite, c'est aussi une affaire de lien. La formation se déroule donc entièrement en présentiel : on se rencontre, on échange, on partage ses questions avec d'autres personnes qui vivent la même étape.
Le midi, nous partageons un repas tiré du sac : chacun apporte un plat à faire goûter aux autres. Ce moment simple fait pleinement partie de la formation : il met déjà en pratique la convivialité, la nutrition et le lien social.

Infos pratiques

Durée : 2 jours, soit 14 heures, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
Lieux : Niort, Poitiers et Châtellerault
Tarif : 364 € net de taxe par stagiaire (14 h × 26 €/h).
Prise en charge possible par l'employeur ou l'OPCO (opérateur de compétences) : nous contacter.

Repas : tiré du sac, à partager. Merci d'apporter un plat ou un dessert.

Données personnelles : les informations saisies à l'inscription servent uniquement à traiter votre demande. Responsable : CIF-SP – Solidaires entre les âges. Conservation : 12 mois. Vos droits d'accès, de rectification et de suppression : secretariat-formation@cif-sp.org

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation