



PRÉFÈTE DE LA MAYENNE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Secrétariat Général Commun Départemental Pôle Ressources Humaines

LAVAL, le 06 avril 2023

La préfète de la Mayenne

à

Mesdames et messieurs les chefs
des services déconcentrés de l'Etat

Objet : action sociale interministérielle : conférence sur la préparation à la retraite.

P.J. : 2.

Dans le cadre de l'action sociale interministérielle, la section régionale interministérielle d'action sociale (S.R.I.A.S.) propose une conférence sur la préparation à la retraite destinée aux agents devant partir à la retraite. La S.R.I.A.S. a retenu cette action au bénéfice de l'ensemble des fonctionnaires de l'Etat dans le département de la Mayenne.

Une session d'une journée est proposée à la préfecture de LAVAL le **mardi 27 juin 2023**.

M. Thierry BOUCHART (de l'entreprise de conseil et de formation spécialisée Prévidev) animera cette journée selon le programme joint en annexe.

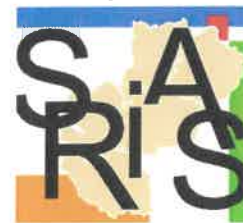
Les personnes intéressées devront s'inscrire auprès du SGC – Pôle ressources humaines – Bureau Action sociale, en retournant le document joint, **avant le 30 mai 2023**. Au cas où les candidatures seraient trop nombreuses, les agents retenus seront ceux dont le départ à la retraite est le plus proche.

Je vous invite à diffuser largement ces informations auprès des personnels placés sous votre autorité.

Je vous remercie par avance de votre collaboration et vous précise que tout renseignement complémentaire peut être obtenu auprès du Bureau action sociale du Secrétariat général commun.

Pour la préfète et par délégation,
La cheffe de Pôle ressources humaines


Anne Catherine VALLET



FICHE D'INSCRIPTION

CONFÉRENCE SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE

Mardi 27 juin 2023

NOM

PRÉNOM

CATÉGORIE (A – B – C – Technique – etc).....

Code ministère figurant sur le bulletin de salaire (obligatoire)

AGE – DATE DE NAISSANCE.....

DATE DE DÉPART ENVISAGÉE

ADMINISTRATION

SERVICE

N° DE TÉLÉPHONE

ADRESSE PERSONNELLE

.....

ADRESSE MAIL (obligatoire)

Fait à, le

Signature

**Nom – prénom et adresse mail
du supérieur hiérarchique :**

Avis du supérieur hiérarchique et signature :

PROGRAMME DE LA JOURNEE

1> Du physique au mental : entretenir, protéger, pérenniser

- **Atelier introduction** « Post-it world café » : en 1 mot, la retraite vous évoque quoi ?
- Comment vous y voyez-vous ? Regrets, inquiets, idées, projets ? **Atelier.**
- « Vieillir ou mûrir ? », « Naufrage ou voyage ? », de quoi parle-t-on...
- Les conditions d'un maintien optimal de forme physique et mentale,
- La cohérence « corps/cœur/cerveau » et système nerveux/système immunitaire,
- Le côté préventif en 12 points, pour minimiser le curatif,
- Relaxation, méditation, pratiques « douces » salutogènes,
- « Vieillissement du cerveau » : mythes et réalités, dernières avancées scientifiques,
- Les 6 sources de jouvence de notre cerveau : pour durer sans forcer,
- Prévenir la perte d'autonomie, entretenir ses capacités,
- le « carré clé » du « bien bouger » : endurance, résistance, souplesse, équilibre,
- Hygiène de vie, activité et alimentation, prévention,
- Les 3 addictions du mammifère : sucre, sel, gras ; comment les gérer,
- Vers l'idéal « Plaisir, Sobriété, Goût ». **Atelier**
- Le lien social « c'est la santé », l'isolement, le stress.

2> Du mental au(x) projet(s) : les clés, les moyens, et le moteur de l'action

- Gérer son mental : quelques outils pour passer en mode mental adaptatif. **Atelier.**
- Mon stress, mes stressseurs, et ma stressabilité : pour gérer ce qui est gérable,
- Le stressseur de l'un, le stressseur de l'autre : tous différents... et complémentaires,
- Nouveaux équilibres nouveaux rôles, se « sentir utile », sens et activités,
- Niveau de vie : le sauvegarder avec un niveau de revenu minoré. **Atelier.**
- Budget, patrimoine : nouvelles conditions, seul ou en couple : quelques précautions,
- Rôles multiples : parents, grands-parents, enfants, petits-enfants : se situer,
- Résonance émotionnelle, sympathie, empathie : ne pas confondre et gérer,
- Motivations de l'un, motivations de l'autre : tous différents,
- Les 3 pans de l'harmonie à deux, une vision « philosophique » du couple,
- Emploi du temps : « l'avant » et « l'après », comment évoluer ? **Atelier.**
- Les 4C : « Je continue, je cesse, je choisis, je commence »,
- Bilan, échanges « à cerveau total ».