

# CONFÉRENCE RETRAITE

## Programme

### Introduction

Atelier introductif « Post-it world café » : en 1 mot, la retraite vous évoque quoi ?  
Comment vous y voyez-vous ? Regrets, inquiets, idées, projets ?

## PARTIE 1 Du physique au mental :

**Entretien** { Les conditions d'un **maintien optimal** de forme physique et mentale,  
**Relaxation**, méditation, pratiques « douces » salutogènes.

**Protéger** { Les 6 sources de jouvence de notre cerveau : pour **durer sans forcer**,  
Prévenir la perte d'autonomie, entretenir ses capacités.

**Pérenniser** { Hygiène de vie, activité et alimentation, prévention.  
Vers l'idéal « Plaisir, Sobriété, Goût ». **Atelier**.



## PARTIE 2 Du mental au(x) projet(s) :

**Les clés** { Mon stress, mes stresseurs, et ma stressabilité : pour gérer ce qui est gérable,  
Nouveaux équilibres nouveaux rôles, se « sentir utile », sens et activités.

**Les moyens** { **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**.

**Les moteurs de l'action** { 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 ».