



**PRÉFET
DE MAINE-ET-LOIRE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Secrétariat Général
Commun Départemental**

Service des Ressources Humaines
Bureau de l'Action Sociale et du Dialogue Social
Affaire suivie par : Noémie GUILLOTEAU
Tél. 02.41.81.81.84
sgc-action-sociale@maine-et-loire.gouv.fr

Angers, le 20 avril 2023

NOTE D'INFORMATION

Objet : Conférence «Préparation à la retraite»
Section Régionale Interministérielle d'Action sociale (SRIAS)

P.J. : Fiche d'inscription et programme

Dans le cadre du programme d'action sociale interministérielle proposé par la SRIAS, une journée d'information « PRÉPARATION A LA RETRAITE », au bénéfice de tous les agents de l'État, est programmée en Maine-et-Loire toute la journée du :

MERCREDI 25 OCTOBRE 2023 – de 9H30 à 17H00 Salles RDJ1 et RDJ2 - Bâtiment M
Direction Départementale des Territoires (DDT)
Cité administrative - rue Dupetit Thouars - ANGERS

Monsieur Thierry BOUCHART, intervenant de l'entreprise PREVIDEV Conseil, animera cette journée dont vous trouverez ci-joint, le programme.

Les agents souhaitant participer à cette journée devront s'inscrire **avant le 15 septembre 2023** et retourner la fiche d'inscription dûment complétée au bureau de l'action sociale et du dialogue social - SGCD de la préfecture.

Une priorité sera donnée aux agents dont le départ à la retraite est proche, à concurrence du nombre de places disponibles dans la salle.

Une information sera adressée à tous les demandeurs dès le début d'octobre pour confirmer ou pas leur participation à cette formation.

Le bureau de l'action sociale et du dialogue social se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

La cheffe du bureau de l'action sociale
et du dialogue social

Isabelle CHAMAILLET

PROGRAMME de la journée « Préparation à la retraite » 2023 :

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/coeur/cerveau » et système nerveux/système immunitaire,
- Le côté préventif en 12 points, pour minimiser le curatif,
- Relaxation, méditation, pratiques « douces » salutogènes,
- « Vieillesse 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 stressés, et ma stressabilité : pour gérer ce qui est gérable,
- Le stressé de l'un, le stressé 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 ».