

obe a



MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## Accompagnement à la retraite

### OBJECTIFS

- Piloter son changement de vie : réflexions et apports
- Savoir se maintenir en bonne forme
- Préparer son projet de vie

### PUBLIC

Toute catégorie de personnel

### PROGRAMME

#### 1- Le départ à la retraite, un changement, une opportunité pour une nouvelle vie :

• La retraite, une étape, un changement, de nouvelles opportunités et une nouvelle vie. Prise de conscience des changements pour mieux y faire face

Echanges entre participants et réflexions sur :

- Ce que je perds
- Ce que je gagne
- Les opportunités qui s'ouvrent pour moi

#### 2- Identifier son réseau et préparer son projet

- Analyser ses nouvelles perspectives pour construire sa nouvelle vie
- Allier ses centres d'intérêts et ses choix d'activités
- Se renseigner et trouver des informations : quelles sources, quels potentiels
- Choisir ses activités et son rôle
- Organiser son rythme pour en profiter et aménager son temps pour soi

#### 3- Transformer ses émotions en énergie positive

• Mobiliser ses relations pour construire sa nouvelle vie sociale : famille, amis, réseaux, associations, clubs...

- Construire son équilibre mobilisation et repos pour une meilleure gestion de son temps
- Savoir profiter de son temps libre et savourer l'instant présent
- Les relations avec le conjoint : plus de disponibilité pour plus de partage
- Les avantages de son nouveau statut
- Les repères santé essentiels pour se maintenir en forme
- Aménagement de son espace vital, organisation de sa journée, l'intérêt du rythme et de l'agenda, les temps de relaxation et de pause

#### 4- Organiser son temps et son environnement en lien avec son dynamisme : mettre en place sa propre « bienveillance » pour garder son dynamisme

- Connaître les fondamentaux d'un bon rythme de vie : alimentation, sommeil, confort, plaisir
- Être à l'écoute de son corps
- Choisir ses activités : sport, marche, visites, découverte, voyage, détente... un corps sain dans un esprit sain
- Aménager son espace, son environnement : décoration, confort... et faire de son quotidien un endroit accueillant et ressourçant
- Être à l'écoute : de soi, des autres, de son entourage pour construire sa nouvelle vie sociale => relations, clubs, sports, associations,

### TOUTES LES SESSIONS



bénévolat, famille....