MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

EFI73	2 jour(s)	Coût non défini

Projet de vie, projet de retraite

OBJECTIFS

- Mieux se connaître pour mieux organiser sa nouvelle vie
- Identifier les nouvelles perspectives qui s'ouvrent à présent
- Choisir ses centres d'intérêts pour construire son projet
- Mettre en place son nouveau rythme pour en profiter pleinement

PUBLIC

Tout public en fin de carrière

PROGRAMME

1- Le départ à la retraite, une nouvelle opportunité pour une nouvelle vie

- Identifier son réseau et préparer son projet
- Analyser ses nouvelles perspectives pour construire sa nouvelle vie
- Organiser son rythme pour en profiter et aménager son temps pour soi
- 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

2- Transformer ses émotions en énergie positive

- Mobiliser ses relations pour construire sa nouvelle vie sociale : famille, amis, 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

3- Organiser son temps et son environnement en lien avec son dynamisme : mettre en place sa propre « bientraitance »

- Connaître les fondamentaux d'un bon ryhtme de vie : alimentation, sommeil, confort, plaisir
- Etre à l'écoute de son corps
- Choisir ses activités : sport, marches, visites, découverte, voyage, détente… Un corps sain dans un esprit sain
- Aménager son espace, son environnement : décoration, confort… et faire de sson quotidien un endroit accueillant et ressourçant

TOUTES LES SESSIONS