

LA FORMATION CONTINUE AU SERVICE DES  
PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DEPUIS 1980



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET  
QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

N° 134

LA RETRAITE :  
S'OFFRIR UN NOUVEAU DÉPART

---

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

46 rue Amelot CS 90005 75536 Paris Cedex 11 | Tél. : 01 53 36 80 50 | [formation@afar.fr](mailto:formation@afar.fr)  
N° de déclaration d'activité : 11 75 04 139 75 | SIRET : 410 079 339 00017 | NAF : 8559A



## N°134 LA RETRAITE : S'OFFRIR UN NOUVEAU DÉPART

N° du stage	134 1 2026 INTER	Lieu de stage	46 rue Amelot 75011 PARIS
Durée du stage	5 jours	Dates	du 22/06/2026 au 26/06/2026
Prix	1 780,00 €		

## PUBLIC CONCERNÉ

- Les seniors proches de la retraite.

## PRÉ-REQUIS

- Pas de pré-requis.

## INTERVENANTS

- Un médecin psychiatre, psychogériatre et/ou un psychologue.
- Un conseiller en gestion du patrimoine.
- Un diététicien ou un chef cuisinier.
- Un coach sportif.

## OBJECTIFS GLOBAUX

- Préparer et anticiper sa retraite en toute sérénité.
- Faciliter le passage de la vie active à la retraite en préservant moral et santé.

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Gérer son patrimoine: anticiper et maintenir un niveau de vie acceptable
- Optimiser sa santé et éviter les maladies.
- Ajuster sa condition psychologique et maintenir un élan vital.
- Découvrir de nouvelles façons de cuisiner pour soi ou en famille en alliant plaisir, équilibre, simplicité et créativité.
- Mettre en place une routine corporelle pour entretenir sa condition physique, malgré différentes contraintes.

## PROGRAMME

1. Gestion du patrimoine : adaptation socio-économique, réorganisation, gestion.
2. Les différents types de placements, les aspects juridiques, la protection du conjoint, les transmissions.
3. Espérance de vie et état de santé : prévention cardio-vasculaire, pulmonaire, ostéoporose, incontinence, arthrose, rhumatismes...
4. Prévention de la dépendance psychique: mémoire, dépression... Peut-on prévenir la démence?
5. Les répercussions de la retraite sur l'image de soi, sa vie psychoaffective et la perception du temps.
6. Trouver sa place : transmettre aux plus jeunes et s'inscrire dans un nouveau réseau.
7. Quelques exemples de recettes modernes, variées et équilibrées à refaire facilement.
8. Nouvelle forme physique, nouveaux challenges sportifs : s'adapter à un manque de temps, d'argent, de motivation et/ou d'espace.
9. Quelques exemples de routine quotidienne à reproduire facilement et sans danger.

---

## INFORMATIONS PRATIQUES

---

### LIEU ET HORAIRES DE LA FORMATION

---

#### AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris  
Tél : 01 53 36 80 50  
Métro : Chemin Vert (ligne 8), Bastille (ligne 1 et 5)

les horaires sont les suivants :

- **9h-12h15** (dont 15 minutes de pause)
- **13h15-16h30** (dont 15 minutes de pause)

### REGLEMENT ET MODE DE PAIEMENT

---

Les stages sont facturés au terme de l'action de formation. Pour les stages dispensés en plusieurs sessions, les factures sont éditées au terme de chaque session. Le règlement de la formation est exigible à compter du terme de l'action de formation. Une pénalité de 15 % sur le montant total de la facture pourra être exigée par l'Afar si le règlement n'est pas intervenu dans un délai de 30 jours après l'action de formation

### DEJEUNER ET HEBERGEMENT

---

L'Afar n'est pas responsable du stagiaire pendant sa pause déjeuner. Une liste de restaurants à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

L'Afar n'intervient pas dans la réservation de l'hébergement du stagiaire. Une liste d'hôtels à proximité de l'Afar est remise à titre indicatif.

### PRÉINSCRIPTION

---

Vous pouvez vous préinscrire par téléphone, par mail ou sur le site internet de l'Afar.

### ATTESTATIONS DE PRÉSENCE ET DE DPC

---

Les attestations sont envoyées à l'établissement par voie électronique la semaine suivant le stage.

### CONDITIONS D'ANNULATION

---

Annulation par le stagiaire ou l'établissement : toute annulation peut être faite sans frais si elle parvient à l'Afar au moins 30 jours avant le début de la formation. Pour toute annulation faite moins de 30 jours avant la formation, l'Afar facture un dédit de 50 % des frais de formation, montant non imputable à la contribution financière obligatoire de formation. En cas d'absence ou d'abandon en cours de stage, ce dernier est payable en totalité.

Annulation par l'Afar : L'Afar se réserve le droit d'annuler en cas de force majeure ou en raison d'un nombre insuffisant de participants dans un délai de 30 jours avant l'action programmée.

### INSCRIPTION

---

Un accord de prise en charge financière doit être envoyé par l'établissement à l'Afar. Un accusé de réception est adressé dès réception de l'inscription. Une convocation à remettre au stagiaire et une convention de formation à retourner signée revêtue du cachet de l'établissement sont envoyés à l'établissement au plus tard un mois avant le stage. La convention propose des interventions dont la durée est exprimée en "journée" ou en "demi-journée". Les prix sont exprimés en euros (organisme non assujetti à la TVA). Le prix (non assujetti à la TVA) d'une formation INTER (dans les locaux de l'Afar) est celui visé sur le site internet ; il comprend : l'intervention du/des formateur(s), le matériel pédagogique, les supports pédagogiques remis aux stagiaires.

### DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

---

#### AFAR

46 rue Amelot 75011 Paris  
Tél : 01 53 36 80 50  
Fax : 01 48 05 31 51  
Email : [formation@afar.fr](mailto:formation@afar.fr)

Site internet : [www.afar.fr](http://www.afar.fr)

---

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

<b>N° du stage</b>	134 1 2026 INTER	<b>Lieu de stage</b>	46 rue Amelot 75011 PARIS
<b>Durée du stage</b>	5 jours	<b>Dates</b>	du 22/06/2026 au 26/06/2026
<b>Prix</b>	1 780,00 €		

## BULLETIN D'INSCRIPTION

 STAGE DPC

 STAGE FORMATION CONTINUE

### ÉTABLISSEMENT

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

NOM DU RESPONSABLE DE FORMATION : .....

TÉL LIGNE DIRECTE : ..... FAX : .....

EMAIL : .....

### ADRESSE D'ENVOI DE LA CONVENTION ET DE LA FACTURE (SI DIFFÉRENTE)

NOM DE L'ÉTABLISSEMENT : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

### STAGIAIRE

 M.  Mme  Mlle NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : .....

EMAIL : .....

SERVICE : ..... TÉL : .....

LIEU DE TRAVAIL : .....

RUE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

FAIT À : .....

LE : ..... / ..... / .....

SIGNATURE DU RESPONSABLE DE FORMATION

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