

PROGRAMME

Accueil : petit-déjeuner offert par la SRIAS

Matinée 1

Introduction :

- Notre régime de pension parmi d'autres.
- Son évolution au fil des réformes successives.
- Son fonctionnement actuel reposant sur les notions essentielles de durée d'assurance et de durée des services, de bonifications et majorations.

Repas offert par la SRIAS

Après-midi 1

Axe « psychosocial »

- Exposé introductif : les besoins existentiels de l'être humain tout au long de la vie.
- Les logiques du changement, ruptures, pertes et processus d'adaptation, nouvelles perspectives, mobilisation des ressources.
- Une vie à réinventer : débat-forum
"Lorsque j'envisage l'approche de la retraite et de la sortie du travail, quels sont les sentiments les plus pénibles qui m'envahissent, comment puis-je y faire face ?"



Accueil : petit-déjeuner offert par la SRIAS

Matinée 2

Axe « santé »

Il sera proposé aux participants des notions permettant de « vieillir sans devenir vieux ». Ni une utopie, ni un effet d'annonce mais une réalité dont les effets positifs sont ressentis par tous.

Les 5 éléments reconnus pour agir sur sa santé en préservant des maladies « dites de la vieillesse » les plus fréquentes ou connues :

- l'alimentation
- l'activité physique
- la lutte contre le stress
- le sommeil
- l'environnement social, familial, amical
- une autre vision de la vie à la retraite, qui est heureusement en train de changer

Repas offert par la SRIAS

Après-midi 2

Axe « psychosocial »

- Les mécanismes : les premières réactions de détente, les incertitudes de la liberté, l'émergence progressive des questions et la résolution des besoins.
- Trois modèles d'évolution : continuité, renouveau, impasse.
- Les questions indispensables à résoudre en partant à la retraite.
- Les suggestions et conseils de base à partager, nés de l'expérience de nos prédécesseurs.