

STAGES

BIEN DANS MA RETRAITE



**Vous êtes retraité depuis moins de deux ans
ou vous prenez votre retraite d'ici deux ans**

Vos mutuelles vous proposent

De franchir sereinement le cap de votre vie professionnelle vers une retraite active orientée vers le bien être.

Ce qui vous sera présenté

Vos mutuelles

Aborder avec vous les principales évolutions du passage à la retraite sur votre couverture mutualiste, santé et accompagnement social.

Un intervenant médical ou para médical



Donner des clefs pour bien vieillir

- Conseils de prévention
- Effet du vieillissement postures, risques
- Le maintien musculaire

Un coach sportif



Ecouter son corps et les changements

- Bienfaits de l'activité physique
- Réaction du corps
- Exercices physiques adaptés

Un juriste ou notaire



Etre dans l'anticipation

- Se protéger et protéger sa famille
- Gestion du patrimoine, donations, organisation
- Complexification des situations familiales
- Documents et directives



La participation de vos mutuelles

La Mgéfi à hauteur de 300 €
et votre Mutuelle d'action sociale à hauteur de 300€

Votre participation

Pour une arrivée le lundi soir et un départ le vendredi après le déjeuner soit 4 nuits avec tous les repas inclus, votre participation sera de 200€

Le contenu des stages est susceptible de modifications en fonction des lieux et des intervenants.

Pour tous renseignements :

MASFIP 6 rue Bouchardon 75010 PARIS

Tel : 01 40 03 14 99

mèl : stagesretraite@masfip.fr

STAGES

BIEN DANS MA RETRAITE



Des environnements adaptés

Hébergement dans un des villages vacances Miléade

A prévoir

Une tenue confortable et des chaussures adaptées à une activité physique. Maillot de bain et serviette de bain (non fournie par l'hôtel) si vous souhaitez profiter de la piscine.



Villages Miléade

Du 22 au 26 avril 2024

Du 14 au 18 octobre 2024

Village Club Miléade Noirmoutier
204 Rue de l'Estacade
85630 BARBATRE

Du 13 au 17 mai 2024

Du 30 septembre au 04 octobre 2024

Village Club Miléade La Grande-Motte
186, avenue de Melgueil
34 280 LA GRANDE-MOTTE

A savoir

Nombre de participants :

minimum de 25 et maximum de 35 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement).

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un stagiaire de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément "chambre individuelle" détail dans le bulletin d'inscription.

Pour les accompagnants (ne peuvent pas participer aux activités du stage), voir le tarif sur le bulletin d'inscription.

Du 27 au 31 mai 2024

Du 07 au 11 octobre 2024

Village Club Miléade Les Issambres (Val d'Esquières)
Boulevard du Val d'Esquières
83 380 LES ISSAMBRES

Du 10 au 14 juin 2024

Village Club Miléade Roquebrune-sur-Argens
380 Boulevard J.F. Kennedy
83 520 ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

Du 04 au 08 novembre 2024

Village Club Miléade de Carry-le-Rouet
Chemin des Eaux Salées
13620 CARRY-LE-ROUET

Pour tous renseignements complémentaires
visitez le site de notre partenaire : www.mileade.com

