

VIVRE SA RETRAITE EN PLEINE FORME !

prémunir son capital santé

Durée : 1 jour(s)

Sessions :

.Aix en 23 avr. 10
Provence :

Tarif : 400,00 € Net

Financement personnel: Consultez nous

PUBLIC

Toute personne souhaitant comprendre et mettre en place "son parcours" santé durant les années qui précèdent et surtout celles qui vont suivre le départ à la retraite.

OBJECTIFS

Ce stage vous permettra de :

- Echanger avec un professionnel de la santé
- Acquérir des informations simples, pratiques et validées sur la gestion de votre santé
- Mettre en place une hygiène de vie favorisant votre forme physique

FORMATEUR

Cette formation est animée par des professionnels de la santé, spécialistes de la retraite.

Avec le temps de la retraite, voilà le temps de penser à soi. Si l'espérance de vie ne cesse de progresser, la retraite mérite de se vivre en pleine forme avec comme objectif le mieux être. Cette formation ne vous proposera pas de recettes "miracles" mais des choses simples et de bon sens qui vous permettront d'entretenir votre forme physique, psychique et intellectuelle.

**Formation
2010**

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Comment mettre en place un "parcours santé" permettant de gérer sa santé et sa forme physique à partir de 50 ans pour mieux préparer sa retraite :

- L'allongement de la durée de vie et le vieillissement
- L'évolution des principales fonctions physiques, psychologiques, sensorielles et intellectuelles
- La perte d'autonomie et ce qu'elle implique
- Les maladies liées au vieillissement
- L'hygiène de vie et la prévention des risques
- Les bienfaits de l'activité physique et intellectuelle
- La retraite comme un nouvel espace temps qu'il faut optimiser
- Les projets "santé" et leurs mise en oeuvre

Le séminaire se déroule en résidentiel

MAYOR
FORMATION

